

(वीर सहिदहरूको संस्मरणमा कीर्तिपुर, काठमाडौँबाट प्रकाशित)



जि.प्र.का.दर्ता नं ५८/२०६३

सहिद

SAHID WEEKLY साप्ताहिक

यौन जीवनको लागि अमृत



- ✓ प्रेसर र सुगर भएकोले खान मिल्ने
- ✓ जीवनभर यौन शक्ति बढाउने

अमेरिकामा बनेको
MEN OF IRON

फिटनेस प्वाइन्ट ट्रेडिङ्ग

नेपाल टेलिकमको गेटसँगै, बाहिरीगाउँ, कीर्तिपुर
फोन नं. ०१-४३३६७०१, ९८०३५०२२५९

कृपया फोन गरेर मात्र आउनुहोला ।

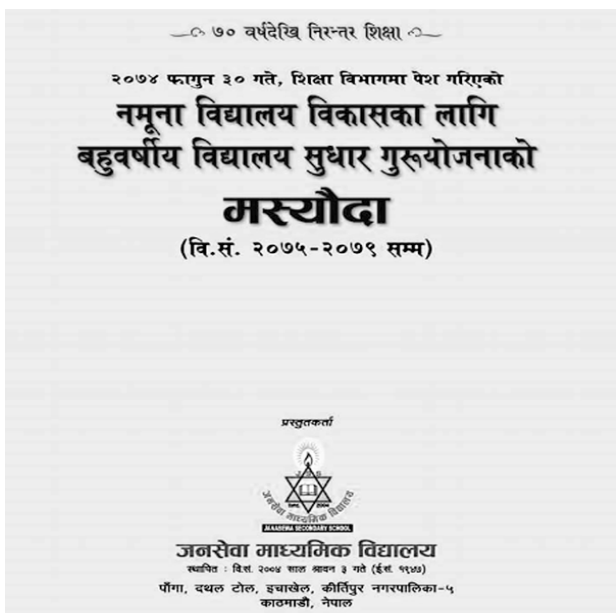
वर्ष १४, अंक ४८, पृष्ठ-६ ने.सं. ११३८ विल्ला गा. चतुर्दशी, वि.सं. २०७४ चैत्र २ गते शुक्रबार MAR 2018 मूल्य रु. ५।-

नमूना विद्यालय गुरुर्योजना मस्यौदा बुझाइयो

पाँगा । जनसेवा माध्यमिक नमूना विद्यालयको रूपमा छनौट भएपछि भौतिक पूर्वाधारले सम्पन्न जनसेवा शैक्षिक गन्तव्यको जनसेवा बन्ने तयारीमा लागेको छ ।

७० वर्षदेखि निरन्तर शिक्षा प्रदान गर्दै हजारौँ असल नागरिक तयार पारिसकेको जनसेवाले फेरि नमूना विद्यालय विकासका लागि बहुवर्षीय विद्यालय सुधार गुरुर्योजनाको मस्यौदा फागुन ३० गते शिक्षा विभागमा पेश गरेको छ ।

वि.सं. २०७५-२०७९ पाँच वर्षमा जनसेवालाई काठमाडौँ जिल्लाले नमूना विद्यालय बनाउन सो मस्यौदा बुझाइएको जनसेवाका प्राचार्य नन्दकुमारी महर्जनले



सहिदलाई बताउनुभयो ।

मस्यौदामा ५ भागमा विभिन्न उपशीर्षकबाट नमूना विद्यालय बनाउन सक्ने आधार र कार्यान्वयनको लागि बजेट समेत उल्लेख गरेको प्राचार्य महर्जनले बताउनुभयो ।

यो मस्यौदा शिक्षा विभागबाट स्वीकृति भएसँगै कार्यान्वयन हुने विश्वास लिन सकिन्छ ।

नमूना विद्यालय गुरुर्योजना तयार गर्न जनसेवा माविले विभिन्न मितिमा राजनीतिक दल, शिक्षक, अभिभावक स्थानीय बुद्धिजीवी र शैक्षिक विज्ञहरूसँगै विभिन्न संघसंस्थासँग अलगअलग छलफल अन्तरक्रिया गरेको थियो ।

चोभार आदिनाथमा नयाँ गुफा



चोभार । कीर्तिपुर नपा वडा नं. ६ स्थित चोभार आदिनाथको मुख्य प्रवेशद्वार पूर्व गेट अगाडि स्थानीय नीजि घरको जग खन्दा गुफा भेटिएको छ । गुफा भेटिएपछि जग्गाधनी र स्थानीयले १० फिट

लामो लट्टी छिराउँदा कतै नठोकीएकोले गुफा नै हुनुपर्ने भनेका छन् ।

बाजे बराजुहरुले जलविनायकस्थित चखुहिटी गुफाको

क्रमशः पृष्ठ ५ मा

वडाराष्ट्र अहंकारवाद फाँसीवादमा परिणत हुने

काठमाडौँ । नेपाल मजदुर किसान पार्टीका सचिव एवं सांसद प्रेम सुवालले सभामुखको भूमिका तटस्थ हुनुपर्ने र सरकारलाई संसदप्रति जवाफदेही बनाउनेतर्फ लाग्नुपर्ने बताउनु भयो ।

प्रतिनिधिसभाको आइतबार दिउँसो १ बजेको बैठकमा सांसद सुवालले सरकार के गर्दैछ संसदले थाहा नपाउने र संसदको बैठकमा मन्त्री नदेखिने स्थिति अन्त्य हुने अपेक्षा गर्दै संसदमा प्रश्नोत्तर, ध्यानाकर्षण र जरूरी सार्वजनिक महत्वको प्रस्तावमार्फत सरकारलाई

जनताप्रति जिम्मेवार बनाउन सभामुखको कोशिश हुनुपर्नेमा जोड दिनुभयो ।

उहाँले राजनीतिक दल दर्शन र विचारको आधारमा गठन र सञ्चालन हुने उल्लेख गर्दै तीन प्रतिशत सीमाको ऐन संविधानविपरीत दुईदलीय तानाशाहीउन्मुख भएकोतर्फ सभामुखको ध्यानाकर्षण गराउनुभयो । सांसद सुवालले निर्वाचित सभामुख कृष्णबहादुर महाराको कार्यकालमा उल्लिखित काममा सफलता मिल्ने अपेक्षा गर्दै शुभकामना दिनुभयो ।

दिउँसो ३ बजे सुरु

भएको प्रतिनिधिसभाको दोस्रो बैठकमा सांसद सुवालले कम्युनिष्ट र माओवादी नामको पार्टीहरूबाट आठौँ प्रधानमन्त्री निर्वाचित भयो तर कर फछ्यौटको नाममा अबै मिलाहा दिने र मन्त्रीहरू उद्योगी-व्यापारीसँग रकम उठाउँदै हिँड्ने बढेको, भ्रष्टाचार, खानेपानी हाहाकार, प्रदुषण बढेको उल्लेख गर्दै राज्यबाट कुनै सेवा पाउन सरकारमा गएका पार्टीका सदस्य र परिवार हुनुपर्ने स्थितितर्फ सरकारको ध्यानाकर्षण गराउनु भयो ।

प्रधानमन्त्री केपी ओलीले संसदमा पेश गरेको



विश्वासको मतबारे बोल्दै सांसद सुवालले निर्दलीय पञ्चायती व्यवस्थारुद्ध उठेको २०४६

क्रमशः पृष्ठ ५ मा



कीर्तिपुर । कीर्तिपुर नगरपालिका स्वास्थ्य तथा फोहोर व्यवस्थापन समितिको आयोजनामा यही चैत्र ३ गते शनिबार कीर्तिपुरमा बृहत सरसफाई अभियान हुने भएको छ ।

अभियानबारे जानकारी दिन बिहीबार नेवाः लहना परिसर थाःवहालमा एक पत्रकार भेटघाट गरियो ।

क्रमशः पृष्ठ ५ मा

ब्याडमिन्टन खेलमा एक दशक (१० वर्षी)

सहभागी होऔं ! सहभागी बनौं !!

सहिद दिवस २०७४ को उपलक्ष्यमा

अपत्यका व्यापी १० औं सहिद स्मृति कप

मेन्स डबल्स (खुला)/भेट्रान डबल्स* (५५ वर्ष)

स्थान: जनसेवा मावि, पाँगा

खेल-संवादन: चैत्र १७-२४ गतेसम्म

समय: विहान (खुला कोठी)

सम्पर्क: ९८४१४३६०२२ (नारायण), ९८४९०२९७४७ (हरिकुमार)

८३३०८२८ (अफिस)

युवा खेलकुद समूह, कीर्तिपुर

प्रवेश शुल्क: रु. २०००।- मात्र

अन्तिम दर्ता मिति: चैत्र १३ गते

* भेट्रानमा नागरिकता अनिवार्य पेश गर्नुपर्नेछ ।

ऐतिहासिक जनअन्दोलन २०८६ चैत्र २० गते शहादत अमर सहिद



लनबहादुर महर्जन
वि सं. २००६ माघ



हिराकाजी महर्जन
वि सं. २०१७ माघ



राजमान माली
वि सं. २०२५ मंसिर



राजेन्द्र महर्जन
वि सं. २०३० चैत्र

सहिद साप्ताहिक

वर्ष १४, अंक ४९, २०७४ चैत्र २ गते शुक्रबार

शंखापुर प्रकाशन समूहको लागि

सम्पादक/प्रकाशक: नारायण महर्जन

कम्प्यूटर टाइप/सेटिङ्ग: सहिद डेक्सटप

सम्पर्क कार्यालय: जहुँ हिटी युवा क्लब - ११

पाँगा, कीर्तिपुर, फोन नं. ४३३०५८३, ९८४१४३६०२२

E-mail:- kipushahid@hotmail.com

kipushahid@gmail.com

www.kipushahid.blogspot.com

मुद्रण : शर्मिला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाडौं

सम्पादकीय...

न्याय दिने न्यायालय पनि भद्रगोल

न्यायापालिका निष्पक्ष हुन्थ्यो भन्ने विश्व व्यापी मान्यता रहँदै आएको छ । न्यायपालिकाको पक्षपातिले न्याय अन्याय हुने गर्दछ । न्यायपालिका, कार्यपालिका, संघीय व्यवस्थापिका सबैलाई आ-आफ्नो स्वार्थमा प्रजातन्त्रलाई दुरुपयोग गरेको कारण नै आज सबैमा भद्रगोल भएको हो ।

प्रजातन्त्रमा आ-आफ्नो व्याख्या गर्ने स्वतन्त्र होला तर सत्य तथ्यलाई कुनै पनि 'माइकालाल'ले बङ्ग्याउन सक्दैन ।

तर यहाँ सबै निकायबाट बङ्ग्याउन प्रतिस्पर्धा भएको छ । संघीय व्यवस्थापिकामा ३ जना मनोनित प्रधानमन्त्रीले गरिसकेपछि राष्ट्रपतिले तत्काल स्वीकृत गर्नुपर्ने काम राष्ट्रपतिबाट गरिएन ।

केपी ओली प्रधानमन्त्री भएको केही दिनमै राष्ट्रपतिले कार्यलयमा पेण्डिङ्गमा राखेको निर्णयलाई उल्टाएर अर्को तीन जनाको सिफारिस गरियो । राष्ट्रपतिले तत्काल स्वीकृत गर्‍यो ।

राष्ट्रपतिको विवादास्पद निर्णयलाई सर्वोच्चमा रिट परे । सर्वोच्चले तीन जनालाई सपथ नगराउनु भनेर आदेश दियो तर प्रमले सपथ नगराउनु भन्ने व्यक्तिलाई अर्थ मन्त्रीमा नियुक्त गरियो । अदालतको निर्णय नआइकन प्रमले मन्त्री नियुक्त गरेर अदालतको अपहेलना गरेको छ ।

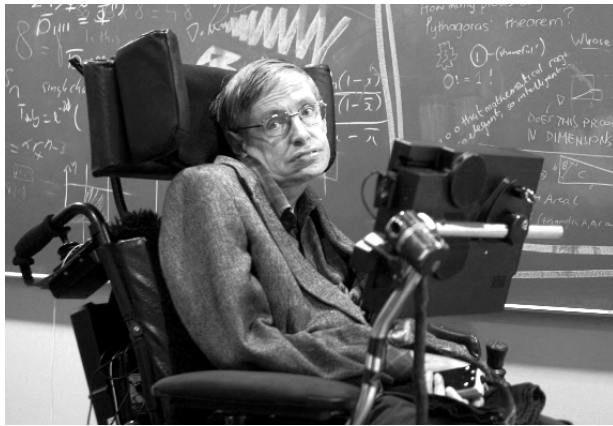
अहिले प्रधानन्यायाधिस उमेरको हद (६५ वर्ष) ले साउन २१ गते नै पदमुक्त भैसकेकोले फागुन २९ सम्म (८ महिना) पनि न्याय दिने काम भयो ।

न्यायालयको प्रशासकहरूले साउन २१ गते ६५ वर्षको उमेर हद नाघिसकेको किन थाहा भएन ? किन त्यतिबेला नै अवकासको पत्र दिन सकिएन ? न्यायालयभित्र प्रधानन्यायाधिसदेखि प्रशासकमा समेत यो भद्रगोल कसरी भयो ।

न्यायालयभित्रको भद्रगोलले न्याय कसरी देला र हामीले कसरी निष्पक्ष न्याय पाउने ?

हकिडमय डायरी: केही दृश्यहरू

- सुरेश परियार



‘आज आइन्स्टाइनको जन्मदिन हो । उहाँको जन्मदिनमा यो कार्यक्रम हुनु खुसीको कुरा हो । तर आज बिहानै स्टिभन हकिडको मृत्युको खबर आयो ।’ आदरणीय वैज्ञानिक उदयरज खनालको मसिनो स्वरमा दुःखद खबर सुनेर भौतिकशास्त्रका विद्यार्थी र शिक्षकले खचाखच भरिएको हल एकाएक सुनसान भयो मानौं शोकमा मौनधारण गरिएको हो

दृश्य १

प्रयोगशालाको काम सकिएको थियो । कक्षा शुरु हुनुअघि केही घण्टा खाली भइन्छ । साथीहरूमाझ हकिडको मृत्युको खबर फैलियो ।

एउटा साथीले भन्यो, ‘मान्छे एकदिन मर्छ । हकिड पनि मरे । मृत्युसित लडेर जितेर, विज्ञानकर्मलाई अघि बढाएर उनले ब्रह्माण्ड विज्ञान (Cosmology) मा योगदान गरे । हाम्रा लागि धेरै कुरा लेखे । आज उनले लेखेका किताबको कुनै एउटा पाठ पढेर उनलाई श्रद्धाञ्जली दिँदा कसो होला ?’

अर्कोले भन्यो, ‘के लेखेका छन् र ?’

‘धेरै किताब लेखेका छन् । तर सबैभन्दा पछिल्लो ग्राण्ड डिजाइन (Grand Design) चाहिँ नछुटाउनु । त्यसैको कुनै पाठ पढे पनि हुन्छ ।’

‘आफ्नै किताब पढ्ने फुर्सद छैन आफूलाई । आ..... के लेखेका छन् र त्यसमा ?’

साथीले उत्साहपूर्वक जवाफ दियो, ‘आइन्स्टाइनले ब्रह्माण्डका नियमबारे विम्बात्मक भाषामा ‘ईश्वरले जुवा खेलेका छैनन्’ भनेका थिए । हकिडले त्यो किताबमा प्रष्ट भाषामा ‘ब्रह्माण्डको उत्पत्तिको लागि ईश्वर आवश्यक छैनन्’ भने । ईश्वरमा आस्था भएका विद्वान र सभ्यतासँगै इतिहासमा नास्तिक विचारक पनि समानान्तर रूपमा विद्यमान थिए भन्ने हकिडले औंलाएका छन् ।’

विज्ञान पढ्नेहरूमा आस्तिकहरूको मात्रा ठूलो हुनु तेस्रो विश्वका विद्यार्थीको विशेषता हो । उसको कुरा सुनेर केही आस्तिक साथीहरू जँगिए ।

‘कहाँ हुनु ? आइन्स्टाइन त ईश्वरमाथि विश्वास गर्थे ।’

साथी मुसकायो मानौं उसलाई यस्तो प्रसंग आउँछ भन्ने हेक्का थियो पहिल्यै । उसले भन्यो, ‘आइन्स्टाइनले धर्मलाई नैतिकताको रूपमा मात्र उल्लेख गरेका छन् । त्यो पनि आफ्ना सार्वजनिक लेखनीहरूमा । केही वर्षपहिले प्रिन्सटन विश्वविद्यालयको पुस्तकालयमा उनको हस्ताक्षरको एउटा नोट भेटिएको थियो । त्यसमा उनले धर्म बालबच्चाको खेल हो भनी लेखेका छन् । हुन त आजभोलि हिन्दु ‘विद्वान’हरूले वेदमा आइन्स्टाइनको $E=mc^2$ को व्याख्या उतिबैले गरिएको थियोसम्म भन्न भ्याएका छन् । उनीहरूको कुरै छैदैन ।’

आजभोलि नेपाली बजारमा ईश्वरलाई विज्ञानको जामा लगाउने कथित वैज्ञानिक संस्थाहरू क्रियाशील छन् । युवाविद्यार्थीमात्र होइन, विज्ञान शिक्षकहरू पनि यसको प्रभावमा छन् । नास्तिक साथीको कुरा सुनेर हिन्दु संस्कारका केही साथीको पारो तात्थ्यो ।

सानैमा आफ्नो अचेतन मनमा गाडिएको आस्था एउटाले सुनायो, ‘वैज्ञानिकहरूले निकालेको सबै ज्ञान वेदबाटै त आएको हो ।’ अघिदेखि नै चुपचाप

बसेको एउटा साथी पेटीको पल्लो छेउबाट बोल्थ्यो, ‘वेद भनेको पुराना मानिसहरूको चिन्तन र कल्पनाको उपज हो । बादललाई हेर्दा कसैले त्यसमा मेरी आमाको अनुहार देखे भन्नसक्छ । कसैले होइन मेरा हजुरबुवाको जस्तो देखिन्छ भन्नसक्छ । प्रकृतिका शक्तिहरूको आराधना छ त्यसमा । त्यसबेला थाहा नभएका प्रकृतिका रहस्यहरूबारे साधारण प्रश्न छन् । वेद त लोकगीत हो । गीतका बिम्बलाई आफ्नो अनुभवअनुसार व्याख्या गर्छन् मान्छेले ।’

साथी पाएर नास्तिकले खुसीको सास फेर्‍यो । अनि चुनौती दियो, ‘वेद पढेर कसले के आविष्कार गर्‍यो ? मलाई एउटा उदाहरण देउ ।’

आस्तिकले भन्यो, ‘धेरै छन् ?’

‘के छन् ? एउटा बताऊ ।’

‘पुष्पक विमान । अँग्रेजहरूले वेदबाट त हवाई जहाज बनाउने विचार लिएर गएका हुन् ।’ आस्तिक साथी मल्ल पर्थ्यो ।

‘हेर पुष्पक विमानको चर्चा खासगरी रामायणमा छ । रामायणभन्दा पुराना वेदका शब्द हामीमाझ छन् भने पुष्पक विमान बनाउने प्रविधिको व्याख्या खै त ? विज्ञानसँगै प्रविधि पनि हुन्छ । कुरा र कल्पना त जस्ले पनि गर्न सक्छ । आकाशमा चिर्बिराउँदै उडिरहेका चरालाई हेरेर कसलाई उडौंउडौं नलागेको होला र ? त्यसैले पुष्पक विमान वाल्मिकीको कल्पना मात्र हो ।’

‘वाल्मिकी हो र ? रामायण लेख्ने वेदव्यास हो ।’ आस्तिक अल्मिलियो ।

नास्तिकले भन्यो, ‘यहीँ समस्या छ आस्तिकहरूको । नास्तिक बन्न धेरै मिहिनेत गर्नुपर्छ । दसी प्रमाण र तथ्य जुटाउनुपर्छ । तर जोपनि सजिलै आस्तिक बन्न सक्छ । थाहा नभएका कुरामा ‘ईश्वरको लीला’ भने पुगिहाल्यो । विज्ञान त अनुसन्धान गर्छ, उसलाई दुःख छ । विज्ञान क्रियाशिलताको दर्शन हो भने धर्म अलुइहरूको ।’

वातावरण गरमागरम भयो । एकजना साथी मध्यस्थकर्ता बन्न आयो, ‘हेर सबैजनाको आ-आफ्नो विश्वास हुन्छ । यस्ता कुरै गर्ने होइन के हामीले । छोड यस्ता कुरा ।’ नास्तिक साथीलाई फुर्काउँदै उसले भन्यो, ‘तिमीले यस्तासित कुरा गर्ने नै होइन के ।’

नास्तिक सतर्क भयो, ‘हेर, यो कुनै जँगालोलाई होइन । र तिमीले भनेजस्तो निरर्थक विवाद पनि होइन । यहाँ सिनेमा, संगीत र खेलकुदका कुरा भएको भए तिमी जोडतोडले बेलिरहेका हुन्थ्यौ । मलाई व्यङ्ग्य नगर । मलाई जति थाहा भएका प्रमाण दिइरहेको छु । साथीहरूले पनि त तर्क देऊन् न । विज्ञानको विद्यार्थी भएर पूर्वाग्रहको आधारमा बोल्न सुहाउन्न । वादेवादे जायते तत्त्वबोधः भन्छन् । धर्म र

विज्ञानबीचको विवाद धेरै पुरानो हो ।’ एकजनाले बीचमै कुरा काट्यो, ‘जति जे भनेपनि सबैको मनको कुनामा ईश्वरप्रतिको आस्था हुन्छ, हुन्छ । हामी यसलाई नकार्न सक्दैनौं ।’

नास्तिकले जोस्सिँदै सोध्यो, ‘कुन ईश्वर ? हिन्दु ईश्वर ? कि क्रिश्चियन ईश्वर ? वा मुस्लिम ईश्वर ? संसारमा धेरै आदिवासी र वन्यजातिहरू यस्ता छन् जसका लागि ईश्वर कालो अक्षर भैसी बराबर हो । उनीहरू प्रकृतिलाई पूजा गर्छन् । ईश्वरमा आस्था राख्दैनन् ।..... हिजो टोलेमीले बनाएको ब्रह्माण्डको चित्रभन्दा बाहिर ईश्वरको ठाउँ हो भन्थे धार्मिकहरू । मानिस अन्तरिक्षमा पुगेपछि उनीहरूले विज्ञान नपुगेको ठाउँ खोज्न थाले । र त्यहाँ ईश्वरलाई राख्दै हिँडेका छन् । स्ट्याण्डर्ड मोडेल (Standard Model) को हिग्स बोसोन (Higgs Boson) लाई God Particle भनेका छन् । क्वाण्टम मेकानिक्स (Quantum Mechanics) को उल्फनलाई प्रयोग गरेर चेतना (consciousness) नै विश्वको आधारभूत निर्माता हो भन्दै हल्ला मच्चाइरहेका छन् । यता वैज्ञानिकहरू अध्ययन गर्दै छन् । धार्मिकहरू निष्कर्ष सुनाइरहेका छन्, तिमीहरूले सक्दैनौ, ईश्वरको लीला अपरम्पार छ ।’

कुरा जति तन्कायो उति तन्किन्थ्यो । शायद यहीँ बुझेर नास्तिक पानी पिउन चुपचाप क्याम्पसको सिँडी उक्लियो । अरुलाई सम्झाउने अर्का मध्यस्थकर्ता आएका थिए । के भन्ने, यिनीहरू विज्ञानका विद्यार्थी मात्रै होइनन् विज्ञानका भोलिको हर्ताकर्ता र शिक्षक हुन् । यिनीहरूमध्ये केहीले त आफूलाई सगर्व कम्युनिष्ट घोषणा गरेका छन् ।

अलि पछि आएको र कथित धर्मविज्ञान संस्थाको कक्षा लिएको एउटा साथीले थर्काएको थियो, ‘तिमीले जे भन । आजभोलि मान्छेहरू सबैचिज त्यागेर वेद पढ्न थालेका छन् । आजको ४०/५० वर्षमा विज्ञान धर्ममय बन्छ । हेर्नु...’

यो ‘भविष्यवाणी’ ले केही भस्कायो । हुन पनि पैसाको यो युगमा जता पैसा आउँछ मान्छे उतै दौडिरहेको छ । तर हकिडहरू छन्, आइरहनेछन् र लडिरहनेछन् । विज्ञानले आफ्ना बफादार सन्तान जन्माउन छोड्ने छैन ।

दृश्य २

मध्यदिन । हलमा सबै साथी र शिक्षकहरू उदयरज सरलाई सुन्न बसेका छौ । उहाँले गुरुत्वाकर्षक तरङ्ग (Gravitational Radiation) बारे बोल्ने तय भएको थियो । २०१५ मा

छोपिएको गुरुत्वाकर्षक तरङ्ग ब्याक होल (Black Hole) र आइन्स्टाइनको समीकरणसँग सम्बन्धित थियो । उक्त तरङ्गले आइन्स्टाइनले १९१५ मा लेखेको गुरुत्वाकर्षक क्षेत्रसम्बन्धी समीकरणलाई पुष्टि गर्छ । साथै २०१५ को गुरुत्वाकर्षक तरङ्गको स्रोत दुईवटा ब्याक होलको मिलन थियो । ब्याक होलको मृत्युको घोषणा हकिडले गरेका छन् ।

गुरुत्वाकर्षक तरङ्गको बारेमा प्रवचन दिनुअघि उहाँले आधुनिक विज्ञानमा हकिड र उनको योगदानबारे भावपूर्ण तस्विर खिच्नुभयो । नास्तिकमात्र होइन आस्तिकहरूको पनि मौनताले हकिडलाई सम्मान दिएको आभाष भयो ।

दृश्य ३

हकिडमाथि रचना गरिएको धुन बजिरहेछ छेउमा । टेबलमा ल्याम्प बलिरहेछ र अगाडि छ डायरी । अनेक तर्कना आइरहेका छन् मनमा । र सँगै छ हकिडको सम्झना ।

नौ कक्षामा पढ्थे शायद । एकदिन एउटा अजडको ब्याक होल हाम्रो सौर्यमण्डलतिर लम्किरहेको छ भन्ने खबर पत्रिकामा पढे । हत्तपत्त कापी निकालेर हिसाब गरे । त्यो ब्याक होलको दुरी र गति प्रयोग गरेर हाम्रो सौर्यमण्डलसम्म आइपुग्न लाग्ने समय निकाले । खबौं वर्ष लाग्ने देखायो । निसास्सिएजस्तो भयो । केही दिनसम्म निद्रै लागेन । भाइबहिनी, साथीहरू सबैलाई त्यहीँ कुरा सुनाउँथे र निधार खुम्चाउँथे । किशोर मन ! समयले त्यो डर घटाउँदै लग्यो । पृथ्वीको आयु सकिएपछि मात्र त्यो ब्याक होल यहाँ आइपुग्छ भन्ने तथ्यले पनि सान्त्वना दियो । केही वर्षपछि कतै पढियो, हकिड विकिरण (Hawking Radiation) को बारेमा । हरेक ब्याक होलबाट एउटा विशेष विकिरणको रूपमा उर्जा निस्कन्छ । आफ्नो सारा उर्जा गुमाएको ब्याक होल अन्तमा मर्छ । यो विचारले ब्याक होलसँगको मेरो डर खाइदियो । र हकिड बने किताबी साथी ।

मेरालागि हकिड थिए अघोषित नास्तिक । मान्छे आफैले सिर्जना गरेको ईश्वरको दास बन्न अस्वीकार गर्ने मानव सामर्थ्यका नमुना र विज्ञानका रक्षक । ग्यालिलियो निधन भएको दिनमा जन्मिएका उनले कतै लेखेका छन् ‘ग्यालिलियोले ल्याटिन भाषामा लेखे वैज्ञानिकहरूको चलन तोडेर आम जनताको भाषामा विज्ञान लेखिदिए’ । हकिडले विज्ञानको यो परम्परालाई अगाडि बढाए । जटिल जार्गनहरूबाट निकालेर उनले विज्ञानका नयाँ-पुराना उपलब्धिलाई कथा, निबन्ध र प्रवचनमार्फत साधारणजनमाझ पुर्‍याए । पछिल्लो समय उनी पृथ्वीमा मानव जातिको आयुको बारेमा चिन्तित थिए । बहुराष्ट्रिय कम्पनीका नाफाखोर मालिकहरूले साधारणजनलाई अज्ञानता र अन्धविश्वासको भुमरीमा राखेर विश्वलाई मृत्युको मुखमा पुर्‍याउँदै गर्दा हकिड अवैज्ञानिक धारणाको विरोधमा उभिने सशक्त र अथक योद्धा थिए । मानव समाजको विज्ञानचेत अभिवृद्धि गर्ने अभियन्ताको रूपमा हकिड प्रातःस्मरणीय थिए र रहनेछन् ।

रात छिपिँदैछ । तर हकिड संगीत बजिरहेछ, मानौं कुनै ब्याक होलबाट निस्किरहेको हकिड विकिरण नजिकै कतै सुसेलिरहेछ ।

राजनीतिमा को किन पछि पर्छ ?

— निर्जला

राजनीति कार्यकर्ताहरूको अनेक अनौपचारिक भेलाहरूमा को किन अगाडि वा पछि पर्छ भन्नेबारे अनेक प्रकारका असन्तोष, जिज्ञासा र प्रश्नहरू उठ्ने गर्छन्। फलाना नेता नै किन धेरैपटक प्रधानमन्त्री भए, ... फलाना नेताले धेरै दुःख पाएका थिए, प्रजातान्त्रिक आन्दोलनमा त्यस क्षेत्र र जिल्लाबाट धेरै योगदान गरिएको थियो, फलाना जात, जाति र भाषा-भाषीको धेरै मेहनत र आर्थिक सहयोग भएको थियो, वा मजदुर, कम्प्युनिष्ट र किसान आन्दोलनमा अमुक क्षेत्र, जिल्ला वा नेताहरूको सक्रियता धेरै देखिन्थ्यो, तर तिनीहरू संसद र सरकार वा अन्य सरकारबाट प्राप्त गर्नुपर्ने स्थान र पदमा किन ल्याइएनन् जस्ता विषयहरू बारम्बार उठ्ने गर्छन्।

केहीले महत्वपूर्ण पदमा पुग्न विषयवस्तुमा आवश्यक जानकारी, नेपाली, अंग्रेजी वा कुनै विदेशी भाषामा दखल, राजनैतिक संस्कार भएका र सुसंस्कृत परिवारबाट आएको हुनुपर्ने, बानी-व्यहोरा, व्यवहार कुशलता आदि भएमा मात्रै कुनै व्यक्ति राजनैतिक क्षेत्रको माथिल्लो पदमा पुगिन्छ र पुर्‍याइने हो भन्ने उत्तरमा छलफल टुंगिन्छ। तर दुर्गम गाउँका एक विद्यार्थी जसलाई कलेजको प्रिन्सिपल कार्यालयमा सामान्य औपचारिक व्यवहार समेत गर्न नआउने, बोली पनि प्रस्ट नभएको व्यक्ति बारम्बार किन माथिल्लो पदमा पुग्छन्, उनीभन्दा राम्रा उम्मेदवारहरू किन त्यो पदमा पुग्दैनन् आदि प्रश्नहरू फेरि फेरि राजनैतिक कार्यकर्ताहरूमा उठिरहन्छन्।

हुन त राजनीतिशास्त्र (पोलिटिकल साइन्स) एक विज्ञान भनिए पनि प्रयोगशालामा अनुसन्धान गर्ने विषय राजनीतिशास्त्र नभई समाज र देशको जटिल विविधता युक्त प्रयोगशाला, राजनैतिक दलका कार्यकर्ता र नेताहरू तथा विदेशको समेत प्रभाव पर्ने भएको हुनाले कुनै पार्टी नेता, कार्यकर्ता र मतदाताहरूले अनुमान गरेको, इच्छा गरेको भन्दा फरक परिणाम व्यवहारमा देखिन्छ। यसबारे कुनै एउटा पार्टी वा देशको उदाहरणले मात्र प्रस्ट गर्दैन। छलफललाई चालु नै राख्नुपर्ने हुन्छ। केही जिज्ञासुहरू प्रजग कोरिया र क्युवाको नेतृत्वमा एउटै परिवार अर्थात् किम परिवारको तीन पुस्ता र फिडेल क्यास्ट्रो र राउल क्यास्ट्रोको विषयलाई लिएर कम्प्युनिष्ट शासन परिवारवादका पक्षपाती छन् भनी गलत प्रचार गरिन्छ। यसबारे घोटलिनु मनासिब छ। संरा अमेरिकाको प्रजातन्त्रलाई प्रजातन्त्रवादीहरूले उदाहरण मान्ने गर्छन्। सैनिक विद्रोह हुने सम्भावना नभएको भए दास मालिक, जर्ज वाशिंग्टन (१७८९-१७९७) राजा बन्ने थिए। संरा अमेरिकाका दोस्रो राष्ट्रपति जोन आडमन (१७३५-१८२८)

थिए, उनी १७९७ देखि १८०१ सम्म राष्ट्रपति बने साथै उनको छोरो जोन क्विन्सी (१७६७-१८४८) संरा अमेरिकाको छैटौँ राष्ट्रपति (१८२५-१८२९) भए। संरा अमेरिकाको ४१ औँ राष्ट्रपति जर्ज (हर्टवर्ड वाल्कर) बुश थिए, उनको जन्म सन् १९२४ मा भएको थियो र १९८९-९३ सम्म राष्ट्रपति भए। उनकै छोरो जर्ज डब्लु बुश ४३ औँ अमेरिकी राष्ट्रपति थिए। उनको जन्म सन् १९४६ मा भएको थियो भने २००१ मा राष्ट्रपति चुनिएका थिए। त्यस्तै संसारको सबभन्दा ठूलो प्रजातन्त्र भनिने भारतका राष्ट्रिय काँग्रेसका नेता मोतीलाल नेहरूका छोरा जवाहरलाल नेहरू जीवनको अन्तसम्म प्रधानमन्त्री भए, पछि उनकी छोरी इन्दिरा गान्धी र नाति राजीव गान्धी प्रधानमन्त्री भए। त्यसरी नै श्रीलंकामा बन्दरनायक प्रधानमन्त्री भए, उनको हत्यापछि उनकी जहान श्रीमती बन्दरनायक र छोरी कुमार तज्जा समेत प्रधानमन्त्री र राष्ट्रपति बने। पाकिस्तानमा प्रधानमन्त्री भुट्टोपछि छोरी कुमारी भुट्टो पनि प्रधानमन्त्री भइन्। बंगलादेशमा पनि मुज्जबुर रहमान राष्ट्रपति चुनिए, पछि उनकी जहान ... र प्रतिपक्षका जातीय पार्टीका नेता र उनकी जहान पनि सत्तामा पुगे। फिलिपाइनसमा मार्कोसपछि श्रीमती मार्कोस सत्तामा पुगिन्, इन्डोनेसियामा सुकार्नो राष्ट्रपति थिए र पछि सुकार्नो पुत्री पनि सत्तामा पुगिन्। बर्मामा आड साङ सुकीका बुबा सत्तामा थिए, आज उनी सत्तामा छिन्। यसकारण कम्प्युनिष्ट देशमा वंश परम्पराअनुसार सत्तामा जाने आरोप लगाउने हो भने सोभियत संघ, चीन, भियतनाम र अन्य पूर्वी युरोपेली देशहरूमा पनि एउटै परिवारका सदस्य सत्तामा थिएनन्।

तर प्रजग कोरिया र क्युवाको स्थिति संरा अमेरिकाको ५०-६० वर्षको नाकाबन्दी र युद्धको स्थिति भएको हुँदा ती देश सदा सतर्कताको अवस्थामा छन्। कोरिया प्रायः द्वीप संसारमा सबभन्दा विस्फोटक स्थितिमा छ र क्युवासँग संरा अमेरिकाले बाराक ओबामाको पालामा कुटनैतिक सम्बन्धको पुनः स्थापना गरेकोमा ट्रम्प प्रशासनले पुनः क्युवा विरोधी कदमहरू चालेको छ। यसैको सेरोफेरोमा नेपाललाई हेर्ने हो भने २००७ सालपछि मातृकाप्रसाद कोइराला, बीपी कोइराला, गिरिजाप्रसाद कोइराला, सुशिल कोइराला समेत प्रधानमन्त्री भए। यसलाई पारिवारिक प्रजातन्त्र वा वंश परम्परा के भन्ने हो, नेपाली जनता आफैँ भुक्तभोगी छन्। आज पुनः अनेक कोइराला सत्ता हत्याउने ताकमा छन्। महिला सत्तामा आएमा तुलनात्मक रूपले देशको शान्ति सुरक्षा र भ्रष्टाचार कम हुनेजस्ता प्रचारहरू गर्छन्। तर इजरायलमा गोल्डा माएर, बेलायतमा मार्गरेट ट्याचर, बेलायतकै थेरेसा मई आदि महिला

नेतृ सत्तामा पुगे तर समाजमा मौलिक परिवर्तन भएन।

गीस, अर्जेन्टिना, ब्राजिल, जर्मनी, आदि देशमा पनि महिला सत्तामा पुगे तर मौलिक परिवर्तन भएन। समाजको आमूल परिवर्तनको निम्ति महिला र पुरुष, जात र भाषाभाषीभन्दा पनि व्यापक जनसमूह नै आन्दोलित, शिक्षित र उद्देश्यप्रति समर्पित हुनुपर्ने माथिका उदाहरणहरूबाट प्रस्ट छ। नेपालमा एमाले नेता मदन भण्डारीकी धर्मपत्नी विद्यादेवी अष्टलक्ष्मी शाक्य, हिसिला यमी आदि महिला नेतृ सरकारमा गए। तर खोई बोक्सीविरोधी ऐन, दहेजविरोधी, छाउपडीविरोधी ऐन बनेको ? एकैबाजी लाखौँ बाल-बालिका र महिलाहरूको हित हुने देशव्यापी शिशुशाला र बालोद्यानको स्थापना भएको खोई ? यसकारण लैङ्गिक भेद होइन, दृष्टिकोण र कार्यान्वयनमा प्रस्टता हुनुपर्छ शासक दल र नेतृत्वमा। नेतृत्व, संगठन, आन्दोलन, नेता, कार्यकर्ता र जनता विजय भन्दा पहिले एकाकार देखिन्छ भने विजयपछि ती शब्दहरूको भिन्ना भिन्नै अर्थ हुन्छ।

भारतमा शिखहरूको जनसंख्या २ प्रतिशत थियो भने स्वतन्त्रता आन्दोलनमा सहिद हुने र आजन्म कैदको सजाय भोग्ने स्वतन्त्रता संग्रामीहरूको प्रतिशत ११ प्रतिशत थियो। तर शिख नेताहरू कोही प्रधानमन्त्री भएनन् किन ? साँच्चै भन्ने इन्डोनेसिया भन्दा पनि भारत नै सबभन्दा पहिलो मुस्लिम देश थियो। स्वतन्त्रता आन्दोलनमा अब्दुल कलाम आजादको महत्वपूर्ण भूमिका भएको मानिन्छ, उनी भारतीय काँग्रेसका सभापति समेत थिए। हिन्दु-मुसलमानको भेदभावलाई मत्थर पार्न उनको योगदान जरुरै थियो होला। जवाहरलाल नेहरूको पहिलो मन्त्रीमण्डलमा उनी शिक्षामन्त्री सम्म भए। तर उनको “भारतको स्वतन्त्रता” भन्ने पुस्तक र २७ वर्षपछि छापिएका उनका लेखले धेरै गम्भीर विषयलाई उजागर गरेको छ। त्यस्तै दलितहरूको जनसंख्या भारतमा झण्डै २० प्रतिशत छ। स्वतन्त्रता आन्दोलनमा तिनीहरूको पनि भूमिकालाई ध्यान दिएर उपप्रधानमन्त्री (जगजीवनराम) र उपराष्ट्रपति (नारायण) भए भने शिख जनताबाट जैलसिंह राष्ट्रपति भए तथा दक्षिण भारतबाट सर्वपल्लि राधाकृष्ण राष्ट्रपति बने। त्यस्तै बिहारबाट डा. राजेन्द्रप्रसाद पहिलो भारतीय राष्ट्रपति बने। नेपाली काँग्रेस, राणाविरोधी संघर्ष र प्रजातन्त्र हत्याउने ताकमा छन्। महिला सत्तामा आएमा तुलनात्मक रूपले देशको शान्ति सुरक्षा र भ्रष्टाचार कम हुनेजस्ता प्रचारहरू गर्छन्। तर इजरायलमा गोल्डा माएर, बेलायतमा मार्गरेट ट्याचर, बेलायतकै थेरेसा मई आदि महिला

जीवनको अन्तमा नेपाली काँग्रेसबाट टाढा रही पाटनको खुमलटारमा बस्नुप्यो। सम्भवतः यसको गम्भीरता प्रकाशमानजीलाई थाहा छैन। तर सबै पर्यवेक्षकहरूलाई के थाहा थियो कि शेरबहादुर देउवाको विरोधमा उम्मेदवार बनाउनु खाली नेका एक प्रजातान्त्रिक पार्टी देखाउन मात्रै गरिएको हो र प्रकाशमान कुनै पक्षको निमित्त मात्रै होभन्नेहरू काँग्रेसभित्रै छन्। त्यसो त काठमाडौँ उपत्यकाका नेता तथा कार्यकर्ताहरूलाई ‘सुविधामुखी’ ‘देशभरको शोषणबाट फाइदा उठाएका’ जस्ता आरोपहरू पनि छन्।

पुष्पलाल, तुल्सीलाल र अन्य नेता-कार्यकर्ताहरूको बारे त्यो आरोप सत्य जँच्दैन। हो, गणेशमानजी बीपी कोइरालाको, सिद्धिलाल मनमोहनको, पञ्चरत्न तुलाधर, राजेन्द्र श्रेष्ठ, कृष्णगोपाल श्रेष्ठ आदि मदन भण्डारी ‘हनुमान’ हुन् भन्नेजस्ता विशेषण पनि नजोडिएको होइन। यसको अर्थ हो काठमाडौँ उपत्यकावासी खासगरी नेवार नेता र कार्यकर्ता सैद्धान्तिक र बौद्धिक रूपले पछि छन् भन्न खोजिएको हो। त्यसो भनौँ भने उपत्यका बाहिरकै मरिचमानसिंह ‘श्रेष्ठ’ प्रधानमन्त्री हुँदा ७० वर्षीय एक राजनैतिक कार्यकर्ताले ‘अब देश खत्तम भयो’ भन्ने अभिव्यक्ति दिए। यसको अर्थ हो - जात, धर्म, भाषा र क्षेत्रीय प्रभाव स्वाभाविक रूपले मन्थर पार्न ३-४ पुस्ता लाग्ने सम्भावना छ भने आर्थिक समानता भएको समाजमा २-३ पुसमै त्यस्ता भेदभाव मत्थर हुने देखिन्छ। के सत्य हो भने आन्दोलनमा भाग लिने र सक्रिय हुने सबै कार्यकर्ता, सहभागी र समर्थकहरूलाई नेतृत्वको उद्देश्य, क्षमता र राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध थाहा हुँदैन, त्यसको कारण कति विषय नेतृत्वले खोल्दैन र खोल्नु आन्दोलनको हितमा देख्दैन। राणाविरोधी संघर्षकै बेला साम्राज्यवादीहरूले चीन, तिब्बत, नेपाल र भारतको विषयमा के कसरी सोचेका होलान् भनी भारतीय नेताहरूलाई थाहा भए जति नेपालीहरूमध्ये केहीलाई थाहा होला। यसबारे गान्धी र नेहरूहरूको जानकारी र दृष्टिकोण जय प्रकाश नारायण र डा. लोहियाहरूको दृष्टिकोणमा एकरूपता नहुन सक्छ। त्यसबारे भारतीय कम्प्युनिष्टहरू गम्भीर थिएनन् होला।

तत्कालीन नेपाली कम्प्युनिष्ट नेताहरू तिनीहरूकै सहउत्पादन थिए। भारतमा बेलायती उपनिवेशवादविरोधी संघर्षले बेलायत सतर्क थियो भने थाइल्याण्ड र बर्मालाई पूर्वतिरको कम्प्युनिष्ट प्रभावबाट जोगाउन खोज्दै थियो। बर्मा बर्मेसी कम्प्युनिष्ट पार्टीको सशस्त्र गतिविधि उत्तरी भेगमा मात्रै थियो। रङ्गुण र दक्षिणी बर्मा समाजवादी साहित्यको प्रचार थियो। यसबीचको बर्मा र थाइल्याण्डमा

भारत र हिन्द चीनको कम्प्युनिष्ट आन्दोलनको प्रभावबाट जोगायो। तर यसबारे त्यसबेलाका भारतीय कम्प्युनिष्टहरू नेपालबारे सचेत देखिन्थे, यसकारण विशेषतः पश्चिम बंगाल, बिहार र युपी वा भारतीय कम्प्युनिष्टहरूले नेपाली विद्यार्थीहरूमा कम्प्युनिष्ट विचार प्रचार गरे। तर आज भारतीय कम्प्युनिष्ट आन्दोलन पनि मार्क्सवादी कम्प्युनिष्ट पार्टी, नक्सलवादी र डाँगवादी भारतीय कम्प्युनिष्ट पार्टीको रूपमा विभाजित छ। यदि बिहार, उत्तर प्रदेश र बंगालमा त्यहाँका कम्प्युनिष्टहरू सक्रिय भएमा नेपालका जातीवादी र क्षेत्रवादी दक्षिणपन्थी राजनीति अगाडि बढ्ने थिएन। भारतीय कम्प्युनिष्ट आन्दोलनको निष्क्रियताको कारण छिमेकी देशहरूमा पनि भारतीय दक्षिणपन्थी राजनैतिक प्रचारले प्रभाव पार्दैछ। त्रिपुरा मा २०-२२ वर्षदेखिको मार्क्सवादी कम्प्युनिष्ट पार्टीको सरकारको राज्यमा हालै भारतीय फासीवादी दल, भारतीय जनता पार्टीले निर्वाचनमा विजय हासिल गर्ना साथै त्यहाँको लेनिनको सालिक भत्काउने, मार्क्सवादी कम्प्युनिष्ट पार्टीको कार्यालय र कार्यकर्ताहरूको घरमाथि हमला सुरु गरेको समाचारहरूले जनाएका छन्।

त्रिपुराको कम्प्युनिष्ट आन्दोलनमा भियतनामी नेता हो चि मिन्हको पनि ठूलै चर्चा हुने गर्थ्यो। तर भाजपाको हमला त्रिपुरामा छ र मोदी भियतनामसग मित्रता बलियो बनाउन प्रयत्नरत छ। हिजो लेनिनको बेला विश्व कम्प्युनिष्ट आन्दोलनमा सर्वहारा वर्गको शासन सत्ता कायम गर्न फूँजीवादी हिसाको विरोधमा सर्वहारा वर्गको प्रतिकार र प्रत्याक्रमण महत्वपूर्ण विषय थियो। कम्प्युनिष्ट आन्दोलनलाई भित्र भित्र खोक्रो पार्ने फूँजीवादी तत्त्वहरूले अहिले सरकारी पदमा जानुलाई नै ‘क्रान्ति’ भएको प्रचार गरी विश्व कम्प्युनिष्ट आन्दोलनलाई समेत विश्वासघात गरेको परिणाम खुल्दैछ। सोभियत

कम्प्युनिष्ट पार्टीका महासचिव र सोभियत संघको शासकले समाजवाद र सोभियत संघलाई विघटन गराई सकेपछिको एक पत्रकारको उत्तरमा भनेका थिए - मेरो जीवनको मुख्य उद्देश्य नै सोभियत संघ र समाजवादको पतन गराउनु थियो। नेपालको कम्प्युनिष्ट आन्दोलनमा नेपाली खुश्चेन्न र गोर्भाचोभहरू चारैतिर देखिँदैछन्। एकजना डाँगैको कारण एक एक पाइला गरेर आज भारतीय कम्प्युनिष्ट आन्दोलन पुरै रक्षात्मक स्थितिमा पुग्यो।

नेपालको कम्प्युनिष्ट आन्दोलन पनि आज आफ्नो अस्तित्वको लडाईँ लड्दैछ। हो, क्रान्ति र आन्दोलन ज्वारभाटा जस्तै छ, नेपालको कम्प्युनिष्ट आन्दोलन उठ्ने पालो पनि आउँछ। तर जहाँसम्म धेरै दुःख पाएका नेता तथा कार्यकर्ता प्रधानमन्त्री वा माथिल्लो सहकारी पदहरूमा पुगेनन् भन्ने गुनासो छ, त्यसबारे उत्तर प्रस्ट छ - दुःख पाउने सबै नेपाली माथिल्लो पदमा पुग्ने भए फकीर र गरिब-गुरुवा सबै माथिल्लो पदमा पुगनुपर्ने हुन्छ, जसरी परीक्षा र खेलकुदमा पहिलो एउटै हुन्छ भनेभैं योग्यहरूमध्ये योग्य नै माथिल्लो पदमा पुग्नेछन्, तर दुर्गम गाउँमा बस्ने, कुराकानी समेत गर्न नजान्ने विषय नै राजनैतिक योग्यता मान्ने हो भने बीपी कोइरालाका पिता कृष्णप्रसाद कोइरालाको भारतीय नेताहरूको सम्बन्धलाई बिसर्नुहुन्न र शेरबहादुर देउवाको सम्बन्ध बेलायत, जर्मनी र अमेरिकी राजनैतिक पक्षसँग भएको अड्कल मानिसहरू गर्छन्। काठमाडौँ उपत्यकावासीले आन्दोलनहरूमा योगदान गरेको कुरा गर्दा २००७ सालको राणाविरोधी आन्दोलनमा मारबाडी परिवारहरू र भारतीय राजदूतावासका कर्मचारीहरूको भूमिकालाई जानकारी राख्नु मनासिब होला तथा काठमाडौँको आन्दोलनमा देखिने सबै जनता काठमाडौँ उपत्यकावासी हुन् भन्ने भ्रम पाल्नु गलत हुनेछ।

भवन नक्सापास गर्ने सम्वन्धमा कीर्तिपुर नगर कार्यपालिका कार्यालयको अत्यन्त जरुरी सूचना

दोस्रो नगर सभाले यस नगर क्षेत्र भित्रका भवन निर्माणलाई थप व्यवस्थित र प्रभावकारी बनाउनका लागि देहाय बमोजिमको निर्णय गरेको हुँदा सो अनुसार गर्न/गराउनु हुन सम्पूर्ण नगरवासीहरू, संघसंस्था एवं सरोकारवाला पक्षलाई जानकारीका लागि यो सूचना जारी गरिएको छ ।

- १) २०७२ साल अगाडि आंशिक रुपमा (प्लिनथ लेभलसम्म) नक्सा पास भएका तर निर्माण सम्पन्न नलिएका ।
 - २) २०७२ साल अगाडि सुपरस्ट्रक्चरसम्मको स्वीकृति लिई निर्माण सम्पन्नको प्रमाण पत्र लिन बाँकी रहेका घर/भवनको निर्माण सम्पन्न ।
 - ३) पूर्व स्वीकृति नलिई शहरी योजना तथा भवन निर्माण सम्बन्धी आधारभूत मापदण्ड, २०७२ लागु हुनु भन्दा अगाडि बनेको घर/भवन ।
 - ४) नगरपालिका कायम हुनु भन्दा पहिले बनेको घर/भवन
- पूनश्चः २०७४ चैत्र मासावन्तभित्र पेश हुन आएका निवेदनहरू उपरकारवाही गरी नियमित/अभिलेखीकरण सहित घर नक्शा पास गरिने व्यहोरा समेत अनुरोध छ ।

कोही बर्बराउँदैमा के काग सेतो हुन्छ ?

— चम्पा

केही समय अगाडि बजारमा एमाले नेता वामदेव गौतमले नेपाल नवनिर्माण महाअभियान नामक एउटा चुट्किलाको ठेली प्रकाशित गरेका छन्। आँखा देखे र वास्तविकताको धरातलमा उभिने सम्पूर्ण नेपाली यस पुस्तकको अध्ययनबाट पेट मिचिमिचि हाँसेछन्। कतिले पुस्तक भित्रको अस्वाभाविक र पूर्ण काल्पनिक तर्कहरूले वामदेवको मानसिक स्वास्थ्यमाथि चिन्ता व्यक्त गरेका छन्। बिल्कुल अमूर्तताको आख्यानजस्तो उक्त पुस्तकको नाम कल्पनालोक अथवा सपनालोक राखेका भए पाठक भुकिदैनथ्यो। आफ्नो अस्वाभाविक बर्बरहटले पाठकलाई केही समय अलमलाउने र समय बर्बाद गर्ने बाहेक केही नहुने देखिन्छ। नयाँ पत्रिकामा पुस १५ मा प्रकाशित उक्त पुस्तकको परिचयात्मक लेख मात्र पढ्ने पाठकहरूले पनि भन्दै थिए - 'खुस्क्यो कि क्या हो बुढा !' गएको चुनावमा वामपन्थी गठबन्धनले जनताबीच ल्याएको महत्वाकांक्षी घोषणापत्र र यस किताब दुई अँलाको पनि फरक छैन। हावामा महल बनाउन वामदेवले कुनै कसर बाँकी नराखेको देखिन्छ। अर्थशास्त्री, राजनीतिज्ञ, बुद्धिजीवी, लेखकहरूलाई पनि जिल्ल पार्ने उनको लेखमाथि केही चर्चा गरौं।

वामदेवजीको नयाँ युग निर्माणको कल्पनाले नेपाली जनताको अहिलेको आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक अवस्थाको सम्बोधन गरेको छैन। भोलिको नेपाल आजसँग जोडिन्छ र हिजो सँग पनि। यात्रुहरूलाई गन्तव्यमा पुग्नको लागि जसरी असल चालकको आवश्यकता पर्छ त्यसरी नै सुसंस्कृत, सभ्य र आदर्श समाज निर्माणको लागि देशमा पनि असल नेतृत्वको आवश्यकता पर्दछ। पटक-पटक एमाले, काँग्रेस र माओवादी सरकारमा गइ देशको नेतृत्व गरे। "गाँसिगुँसे एकैनासे" भनेरै कसैले पनि जनता र देशलाई प्राथमिकतामा राखेनन्। आज आएर वामपन्थी गठबन्धनको सरकार गठन हुने देखिएपछि 'अब त नेपाली विशेषतायुक्त समाजवादको निर्माण हुन्छ र गौरवबोधले ओतप्रोत नेपाली समाज निर्माण हुन्छ' भनी उफ्रनुको अर्थ के? मार्क्स र लेनिनले देखाउनुभएको समाजवाद तर नेपालमा फरक तरिका वा बाटोबाट निर्माण गर्ने भन्नुको तात्पर्य के? शान्तिपूर्ण संक्रमणको कुरा त गर्न खोजेका होइनन् वामदेवजीले? स्मरणरहोस् इतिहासमा संशोधनवादीहरू सदा जनताको

अन्तर्राष्ट्रिय अदालतमा नोंगिएका छन्, बहिष्कृत भएका छन्।

हिजो एमाले नेताले नै ल्याएको जबज नीति संशोधनवादी नीति हो भन्ने प्रमाण त नेपालको भताभुङ्ग कम्युनिष्ट आन्दोलन नै हो। आज पनि एमालेले त्यही पथ अँगाल्न नछोड्नु नेपाल र नेपाली जनताको लागि ठूलो दुःख र बिडम्बनाको कुरा हो। वामपन्थी अवसरवाद र दक्षिणापन्थी अवसरवाद, अराजकतावादको धरातलमा उभिएको एमाले र माओवादीको पार्टी एकताको कुरा भइरहँदा के यो दुध र कागतीको एकता त हुने होइन भन्ने आशंका बुद्धिजीवीहरूले गर्न थालेका छन्। अब यस्तो एकताबाट महाअभियान थाल्ने सोच राख्ने वामदेवजीको बुद्धि कुन स्तरको हो छर्लङ्ग हुन्छ। अभूतपूर्व आर्थिक समृद्धिको नेपाल राष्ट्र निर्माण गर्ने वामदेवजीको तर्क एक सिनको पनि वैज्ञानिक र व्यवहारिक छैन।

अहिले नेपालको कुल बजेट रु. १२७९ खर्बको छ। जसमा चालु खर्चमात्र ६२.८३ प्रतिशत पुँजीगत खर्च २६.२१ प्रतिशत र वित्तीय व्यवस्थापन खर्च १०.९७ प्रतिशत छ। वामदेवजीले महाअभियानका लागि करिब रु. ५१७३ खर्ब (५०० अर्ब अमेरिकी डलर) लगानी गर्ने भनेका छन्। यो रकम हालको कुल बजेटभन्दा कति हो कति गुणा ठूलो हो। यति ठूलो लगानी कहाँबाट जुट्छ स्रोत खुलाइएको छैन। वैदेशिक ऋण र सहायताको भार बढेर यस्तो सानो देशले थाम्न नसक्ने अवस्था भइसकेको छ। भर्खर जन्मेको बच्चादेखि सम्पूर्ण नेपाली जनता २९ करोड ४ लाख ९७ हजार ९ सय ९७ जनसंख्याको टाउकोमा २४ हजार १ सय ४७ रुपैयाँको ऋण भार छ। अझ पनि विदेशीसामु लम्पसार परेर, मागेर देशको लगानी बढाउने सुरमा त छैनन् वामदेवजी? यदि त्यस्तो हो भने याद रहोस्, अरुसँगको भिक्षाटनले देश कदापि सार्वभौम र विकसित हुनसक्दैन। आफ्नै खुट्टामा उभिने अर्थतन्त्रको विकास आजको टड्कारो आवश्यकता हो।

महाअभियानको १० औं वर्षमा प्रतिव्यक्ति आम्दानी ५ हजार अमेरिकी डलर पुग्नेछ भन्ने निराधार अनुमान गरिएका छन्। २०० अर्ब अमेरिकी डलर लगानीबाट प्रतिवर्ष २० प्रतिशत आर्थिक वृद्धिदर हुने जिकिर गरेका छन्। आर्थिक उचाइ त्यतिमा सीमित नभइ निरन्तर द्रुत गतिमा बढिरहने दावा समेत गरेका छन्।

महाअभियानको ३० औं वर्षमा ३० हजार अमेरिकी डलर प्रतिव्यक्ति आम्दना धेरै पुग्ने फलाकोबाजी गरेका छन्। उनको कल्पनालोकबाट वास्तविकतामा झर्ने हो भने हाल नेपालको प्रतिव्यक्ति आम्दानी करिब ८ सय अमेरिकी डलर छ, प्रत्येक वर्षको आर्थिक वृद्धिदर ४ प्रतिशत मात्र हो। ३० वर्ष पछिडिको परिकल्पना गर्ने वामदेवजीलाई थाहा हुनुपर्छ आजभन्दा ३४ वर्ष अगाडि नेपालको आर्थिक वृद्धिदर ९.६ प्रतिशत थियो भने २४ वर्ष अगाडि ८.२ प्रतिशत र आज ७.५ प्रतिशत छ (आर्थिक सर्वेक्षण नेपाल)। नेतृत्व उही, राजनीति संस्कार उही, अनि कसरी पुग्छ ३० वर्षपछि २० प्रतिशतको आर्थिक वृद्धि? कसरी पुग्छ ३० हजार अमेरिकी डलर प्रतिव्यक्ति आम्दानी? यसको जवाफ सायद वामदेवजीसँग नहोला।

नेपाललाई औद्योगिक राष्ट्र बनाउने कल्पना ढोङ्ग सिवाय केही होइन। उनकै पार्टी सरकारमा रहँदा देशका ठूलूला उद्योगहरू कौडीको मोलमा भारतलाई सुम्पेको र निजीकरण गरेको साँचो कुरा कसरी भुल्न सकेका होलान्। कृषिलाई औद्योगिकरण गर्ने त देश कृषिमा आत्मनिर्भर र स्वावलम्बी हुनु जरुरी छ। नेपालमै मल कारखाना स्थापनाको कुरा उठ्दा हुन्न भनेर ज्यादा उफ्रने एमाले नै थियो। वर्षेनी रसायनिक मलको अभावले नेपालका किसानहरू समस्यामा पर्ने गरेको स्थिति छ। पर्याप्त मलको आपूर्ति समेत नभइरहेको बेला वामदेवजी पूर्ण प्राकृतिक र प्राङ्गारिक तवरबाट खाद्यान्न उत्पादन गर्ने भनी चिच्याइरहेका छन्।

सडक, बजार, जनशक्तिको अभावमा कति खेतीयोग्य जमिन बाँझो छ। देशको मेरुदण्ड मानिने कृषि क्षेत्रको कुल ग्राहस्थ उत्पादनमा २८.९ प्रतिशत मात्र योगदान छ। कृषि उत्पादन र खाद्यान्न निर्यातमुखी बनाउने योजनालाई नेपालको कुल व्यापार घाटा ८ खर्ब ७४ अरब ५ करोडले गिज्याइरहेको छ। अब नेपाल कृषिप्रधान हो भन्न पनि लाज भइसक्यो। मुलुकको आधाभूभागमा घनाजंगल बनाउने रे। हाल नेपालको वन क्षेत्र ३६३६० वर्ग किमिमा फैलिएको छ। यो कुल भू-भागको २५.३७ प्रतिशत मात्र हो। पहिले पो "हरियो वन नेपालको धन" भन्ने उक्ति प्रचलित थियो। अब त 'हरियो वन तस्करीको

धन' भइसक्यो। चारकोशे भाडी नै वन तस्करीले बाँकी रहने हो वा होइन भन्ने शंका छ। अब त पर्यावरणीय प्रदूषण ठूलो चुनौती बन्दैछ। वामदेवजीको आधुनिक सुविधा सम्पन्न नगरको कल्पनालाई अहिलेको धुलाम्य, अष्टव्यस्त बस्तीहरूले व्यंग्य गरिरहेको छ। पुरै देशलाई सहरीकरण गर्ने कुराले पाठकलाई भर्खरै जाजरकोटमा भाडापखालाका कारण ज्यान गुमाउनुपर्ने नेपालीहरूको सम्झना दिलाउँछ, आयोडिनयुक्त नुन नपाउँदा बागलुङको नीरीखोला गाउँमा पुरै गाउँभरि अपाङ्गता भएको र कालीकोटमा भाइरल ज्वलरेले मर्नुपरेको समाचारको स्मरण हुन्छ।

१९.४ प्रतिशत मात्र सहरीकरण भएको वर्तमान स्थितिमा ९५ प्रतिशत देश सहरमा रूपान्तरण गर्ने गफ पढ्दा चुनावमा मात्र गाउँ जाने र बाँकी समय अनुहार पाठकहरूले झल्झल्ती सम्झने पक्का छ। शिक्षा, स्वास्थ्य, पिउने पानी, आवास, सन्तुलित भोजन, मनोरञ्जन र खेलकूद जनताले निःशुल्क प्राप्त गर्नेछन् अरे! हिजो संसदमा स्वास्थ्य, शिक्षा निःशुल्क हुनुपर्-यो, जनताको पहुँचमा लानुपर्-यो भन्ने कुरा उठ्दा 'हुन्न' भनेर सबैभन्दा पहिला उठ्ने हातहरू एमालेकै थिए। आज आएर वामदेव बर्बराएर के काग सेतो हुन्छ?

३ वर्षभित्र गरिबी अन्त्य गर्ने कुरा बकवास हो। आज करिब ८० प्रतिशत जनता सापेक्षित रूपमा गरिब छन् भने करिब २५ प्रतिशत जनता निरपेक्ष गरिब छन्। गाँस, बास, कपास पनि जुराउन नसकेर मर्न बाध्य छन्। विनोद चौधरी जस्तो धनाढ्य र भोकले मर्ने श्रमजीवी जनता दुवैको देश यो। आर्थिक असमानताको खाडल दिनप्रतिदिन फराकिलो बन्दै गरेको बेला कसरी समतामूलक समाज निर्माणको चमत्कार ३-४ वर्षमा सम्भव छ वामदेवजी? तथ्य तथ्याङ्कसहितको विश्लेषण चाहियो।

बर्सेनी १० लाख युवाहरू श्रम बजारमा आउँछन्। सरकारले काम दिन नसकेर धमाधम विदेशिन बाध्य छन्, खाडी मुलुकको प्रतिक्लु मौसममा रगत पसिना बगाउन विवश छन्। उत्पादन श्रमसँग जोडिएको शिक्षा लागु गर्नुको सट्टा शासक दलहरू म्यानपावर कम्पनी

खोलेर मानव बेचबिखनमा उद्यत रहँदै आएको पाठकको जानकारीमा छ। अनि स्वरोजगारको कुरा उही शासक दलका नेताले उठाउँदा पाठकमाझ हाँसो हुँदैन? आज पनि नेपाली समाज छुवाछुत, भेदभाव, कुसंस्कार, अन्धविश्वासमा जकडिएकै छ, महिलाहरू बलातकृत हुन बाध्य छन्, कति त छाउ गोठमै मर्न विवश छन्। शिशु मृत्युदर २.१२ प्रतिशत छ। सरदर आयु ७१ वर्ष छ। बालश्रम शोषण उत्तिकै छ। ५ देखि १४ वर्ष सम्मका करिब २४ लाख ६७ हजार ५ सय ४९ जना बालबालिका जम्मा ६३.९ प्रतिशतमात्र साक्षर छन्। अनि कसरी सम्भव छ एकाएक वामदेवको नयाँ सामाजिक, आर्थिक समृद्धि?

समृद्ध भौतिक पूर्वाधारको निर्माण गर्ने अठोट समेत गरेका वामदेवजीले महाअभियानको अवधिमा ५८ हजार ८ सय ६८ मेगावाट विद्युत उत्पादन गर्ने, सम्पूर्ण देशलाई विद्युतीकरण गर्ने, विद्युतको बजारीकरण गर्ने योजना बनाएका छन्। सडक, यातायात अन्तर्गत १७ हजार किमि अत्याधुनिक राजमार्ग निर्माणसँगै सबै पुराना राजमार्ग, सडक गरी ९८ हजार किमि मर्मत गरी अत्याधुनिक हुन्छ भनिएको छ, चुम्बकीय रेलमार्ग, मेट्रो रेल, विमानस्थल, जलमार्ग सबै सबै कल्पना गर्न भ्याएका छन्। तर हाल नेपालको उत्पादन गरिरहेको विद्युत ९७२.५ मेघावाट हो। देशका ठूलूला नदीनाला भारतलाई सुम्पने दलका नेताले आज कुनै वैज्ञानिक आधारविना देशलाई विद्युतीकरण गर्नेभन्दा कसरी पत्याउने? भूपरिवेष्ठित देशले पाउने पारवहन अधिकार समेत नलिने दलले जलमार्गको कुरा गर्दा पत्याउने आधार के? ठेक्कापट्टामा चूर्लम्स डुबेको एमालेले चुनावमै पनि ठेकेदार, गुण्डा, कालाबजारीयाहरूलाई उभ्याएको जगजाहेर छ। सडक, पुल, ठूलूला भवनहरूको निर्माणमा ढिलासुस्ती हुनु र निर्माण गुणस्तरको नहुनुको पछाडि राजनैतिक संरक्षण नै हो। देशको सम्पूर्ण भौतिक निर्माणलाई भूकम्प प्रतिरोधक बनाउने भन्ने योजना पार्टीले पालेका र पार्टीलाई पालेका ती भ्रष्ट ठेकेदारहरूलाई नपच्ला कि वामदेवजी? नेपाल भारतबीच रहेको खुला सिमानाको अवस्था सामप्त गर्ने रे! यो त अति राम्रो कुरा उठाउनु भएको हो वामदेवजीले, तर नाकाबन्दीमा

चुइक्क बोल्न नसक्नु, हालै वीरगञ्जको छपकैयामा भएको सीमा अतिक्रमणको विरोध नगर्नु, सिमानाको दशगजामा भारतीय एसएसबी फोर्स खुलेआम अन्तर्राष्ट्रिय कानून विपरीत बस्ती बसाइरहँदा, भन्सार कार्यालय बनाउँदा लाटाले केरा हेन्याजस्तै हेरेर बस्नुले पुष्टि गर्छ कि वामदेवको देखाउने दाँत 'महाअभियान' र खाने दाँत एमाले हो।

देश भ्रष्टाचारमुक्त बनाउने अरे! भएभरका भ्रष्टहरूको अखडा बनेको एमालेले नै नेपाललाई भ्रष्टाचारी देशको रूपमा कुख्यात बनाएको हो भन्दा फरक नपर्ला! ट्रान्सपरेन्सी एजेन्सीको तथ्याङ्कअनुसार १७६ देशमा नेपाल १३१ मा पर्छ। भर्खरै केपी ओलीले स्वास्थ्योपचारका लागि १७ करोड १६ लाख देशलाई घाटा पार्‍यो भन्ने समाचार प्रकाशित छ। यही माघ १६ गते नेपाल चेम्बर्स अफ कमर्सको कार्यक्रममा खुलेआम ओलीले 'अवैध धनलाई वैध हुन दिनुपर्ने' बताएपछि सञ्चारजगतमा तहल्का मच्यो। गैरकानुनी क्रियाकलापबाट अर्जित सम्पत्ति शुद्धीकरण गर्ने प्रयासलाई गम्भीर आर्थिक अपराध मानी नियन्त्रण गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय पहल चलिरेहेको बेला पूर्वप्रधानमन्त्रीसमेत भइसकेका ओलीका मुखारविन्दुबाट त्यस्तो तल्लोस्तरको अभिव्यक्ति निस्कँदा के वामदेव सुतिरहेका थिए? माघ २४ गतेको कान्तिपुर पत्रिकाले एउटा समाचार छाप्यो - शुद्धीकरण अनुसन्धान विभागले अवैध भनिसकेको व्यापारी अजेयराज सुमार्गीको २ अर्ब १९ करोड ८७ लाख ३ हजार १ सय ७७ रुपैयाँ फुकुवा गरिदिएको छ। यी त देशको अर्थतन्त्रलाई भ्रष्ट र तहसनहस बनाउने केही प्रतिनिधि घटनाहरूमात्रै हुन्। यी र यस्ता अदृश्य घटनाहरू दिनप्रतिदिन बढेकै छ। मेडिकल माफिया, गुण्डागर्दी, ठेक्कापट्टा, अवैध गतिविधि, आपराधिक क्रियाकलापमा राजनीतिलाई ढुबाउने एमाले, काँग्रेस, माओवादीको हातमा देश रहेसम्म नेपाली जनताले सुन्दर, सुसंस्कृत र आर्थिक, सामाजिक, राजनीतिक रूपमा समृद्ध नेपालमा बाँच्ने अवसर पाउने छैनन्। आमुल परिवर्तनको निम्ति जनताबाट उठेको क्रान्तिको आवश्यकता छ, समाजवादी क्रान्ति। वामदेवजीको महाअभियानले त जनतालाई आश्वासनको त्यान्द्रोमा भुन्ड्याएको हो भन्ने पुष्टि समयले जरुर गर्नेछ।

भाषा, साहित्य व संस्कृतिया सः

नेवाः एफ.एम १०६.६



NewaFM
106.6 MHz

नेवाः एफ.एम. १०६.६

न्यामासिमा, च:धवाखा, किपू-२
फोन ल्या: ४३३४२२२

विहटिछविछि (२४ सै घण्टा) न्यनादिसँ/न्यंकादिसँ

नेवाः जुयाजुया गौरव यानादिसँ

अनक मिडिया प्रा.लि.

न्यामासिमा, च:धवाखा, किपू-२
इमेल: ankmedia.newafm@gmail.com

जनताको पीरमर्का सुन्न र रचनात्मक सुझावहरू

ग्रहण गर्न नेपाल सरकार सधैं तत्पर र जागरूक छ।

समस्या निराकरण गर्न सुझावको अपेक्षा पनि गर्दछ।



नेपाल सरकार

सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालय

सूचना विभाग

“त्यक्तिको जात नै उसको विशेषता हुने गर्दैन”

– कृतिका

‘कामी हुँ, कहाँ कहाँ लगाउँछौँ ताल्चा ?’ विश्वास खड्काथोकीद्वारा मंगलबारको नयाँ पत्रिकाको मध्यपृष्ठमा छापिएको लेखको शीर्षक हो। आफ्नो लेखमा खड्काथोकीले आफू तल्लो जातको (कामी) भएकै कारण राजधानीमा कोठा भाडामा पाउन नसकेको गुनासो आफ्नो लेखमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ। राजधानी जस्तो ठाउँमा आफू कोठाबाट बहिष्कृत हुनुपरेकोमा आफ्नो पीडा उहाँले आफ्नो लेखमा प्रस्तुत गर्नुभयो। ४ वर्षदेखि काठमाडौँमा बस्दै आउनुभएका खड्काथोकी पेशाले पत्रकार हुनुहुन्छ र आफ्नो उक्त लेखमा उहाँले काठमाडौँका सबै मन्त्रालय तथा फाइभस्टार होटलहरूमा रिपोर्टिङको सिलसिलामा पुगेको र रिसोर्टहरूमा पुगेर भेदभाव तथा छुवाछुत कसुर सजाय ऐनबारे भाग लिएको र बहसमा सहभागी भएको उल्लेख गर्नुभयो। काठमाडौँमा कोठा पाउनको निमित्त ठूलै संघर्ष गर्नुपरेको र कोठा खोज्ने क्रममा निकै अपमान बेहोर्नुपरेको उहाँको कथन छ। जातकै कारण देशको राजधानीमा आफू लगायतका अन्य केही साथीहरू अपहेलित हुन पुगेकोमा उहाँ दुःखेसो पोख्नुहुन्छ। राजधानीवासीप्रति उहाँले व्यक्त गर्नुभएको आक्रोश स्वभाविक हो। तर राजधानीवासीहरूमध्ये दलितहरू पनि कम संख्यामा छैनन्।

छुवाछुत र भेदभावका आयामहरू हाम्रो समाजमा

सदियौँदेखि चलिआएको यथार्थ हामीले बुझेकै छौँ। नेपाली समाजमा अहिले पनि जात, भाषा र धर्ममा केही भिन्नता तथा असमझदारीहरू छन्। तर जातीय भिन्नता भन्दा पनि यहाँ वर्गले धेरै भूमिका खेलिरहेको छ। धनी र गरिबबीचको भिन्नताले समाजलाई दुई खेमामा बाँडेको छ। गरिबले सजिलैसँग पढ्न पाउँदैन, ऊसँग आफ्नो व्यक्तित्व विकास गर्न पैसाको अभाव हुन्छ र यसैकारणले ऊ हरेक क्षेत्रमा पछाडि परिरहेको हुन्छ। यसो भन्दैमा उनीहरू कुनै कामको लागि अयोग्य भन्न खोजेको होइन। छिमेकी देश भारतमा दलित वर्गबाट प्रतिनिधित्व गर्ने व्यक्तिहरू राष्ट्रपतिसम्म भएको उदाहरण हामीमाभू छ। यस अर्थमा कोही व्यक्तिको जात नै उसको विशेषता वा गुण हुँदैन। उसको योग्यता र क्षमताले उसलाई समाजमा आफ्नो व्यक्तित्व निखार्न मद्दत गर्छ भन्ने हेक्का हुन जरुरी छ।

लेखक खड्काथोकीको तल्लो जातको भएकोले आफ्नो व्यक्तित्व विकास गर्न बाधा पुगेको आशय पाठकलाई सही लाग्दैन। यदि एकजना दलितले उच्च शिक्षा हासिल गरेको छ र ऊ क्षमतावान् छ भने उसले समान रूपमा कुनै पनि ठाउँमा प्रतियोगिताबाट छानिएर सम्मानजनक सहभागिता जनाउन पाउँछ। जस्तै कुनै अस्पतालमा एउटा दलित जातको व्यक्ति मुटु विशेषज्ञ छ भने बिरामीलाई उसको जातसँग सरोकार हुँदैन। कुनै डाक्टर सानो

जातको होला, तर उसको हातबाट उपचार गर्दिनँ भनेर पक्कै भन्नेछैन। बिरामी जतिसुकै धनी भए पनि उसलाई आफ्नो रोग निको पारिदोस् भन्ने कामना गर्छ। चाहे त्यो दलित डाक्टर होओस् या ठकुरी। कोही दलितसँग पर्याप्त पैसा भएको खण्डमा उसलाई रेष्टुराँ, होटलहरूमा प्रवेश पाउँदैन भन्ने कुरा पनि सही लाग्दैन। होटल तथा रेष्टुराँका मालिकहरूलाई उनीहरूको जातभन्दा पनि उनीहरूको पेशा र उसले खर्च गर्ने पैसासँग मतलब हुन्छ। यसअर्थमा लेखक खड्काथोकीले दलित या तल्लो जातको भएकैले आफूलागायतलाई राजधानीवासीले अपहेलित गरेको भनाइलाई माथिको खण्डनले प्रस्ट बनाउन मद्दत पुग्ने आशा गर्न सकिन्छ। भेदभाव गर्ने व्यक्ति र परिवार धनी वर्गका हुन्छन्।

यसै सन्दर्भमा नेपाली राजनीतिको एउटा सानो प्रसङ्ग यहाँ जोड्नु उपयुक्त लाग्यो। नेपाली काँग्रेसको संसदीय दलको नेताको निर्वाचनमा पुनः एकपटक पूर्वप्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवा निर्वाचित हुनुभएको छ। काठमाडौँमा बसोबास गर्ने प्रकाशमान सिंह केही मत अन्तरले उहाँ विजयी हुन सक्नुभएन। व्यक्तित्वको लेखाजोखा गर्ने हो भने देउवा भन्दा प्रकाशमान सिंह कुनै पनि दृष्टिकोणबाट कम छैनन्। तर पनि सभापतिको चुनावमा देउवा नै जिते। यहाँ जात भन्दा पनि पैसा, वर्ग र पहुँचको स्थान महत्त्वपूर्ण हुन्छ

भन्ने पुष्टि भएको छ।

यसै प्रसङ्गमा खड्काथोकीले सिरियामा चलि रहेको युद्धमा ‘रसियाली सेनाले बर्साएको गोला’ ले भन्दा बढी पीडा हुन्छ भनी टिप्पणी गर्नुभएको छ। यथार्थमा सिरियामा जति पनि उपद्रव मच्चिरहेको छ, साम्राज्यवादी देश संरा अमेरिकाको कारणले सिरियाली जनताले दुःख पाउँदै छन् भन्ने यथार्थ जानकारी उहाँमा हुनुपर्ने हो। पेशाले पत्रकार हुनुभएका उहाँमा यति पनि जानकारी नहुनु आश्चर्यजनक छ।

बहुमत जनताको चेतनास्तरमा परिवर्तन नभएसम्म, समाजमा जरो गाडेर बसेको विकृति नै किन नहोऊन्, त्यसलाई हटाउन गाह्रो हुन्छ। शासक दलहरू जातिवादी छन्। तर नेपाली जनताले पैसा लिएर जातिवादी दलहरूलाई मत दिनु गलत हो भन्ने कुरा नबुझेसम्म वा जातिवादी दललाई मत दिएसम्म समाजमा परिवर्तन आउँदैन, यसको उदाहरण छिमेकी देश भारत हो।

साम्यवादी समाज मन पराउने राजनीतिक पार्टीलाई अब नेपाली जनताले आफ्नो अमूल्य मत दिएर जिताउनु आवश्यक छ। आर्थिक समानताको लागि समाजवादी बन्दोबस्त नै अपरिहार्य छ। दलितको पक्ष लिन ऊसँग व्यापक दृष्टिकोणको खाँचो हुन्छ। तर एमाले, माओवादी र पूँजीवादी सरकारमा जाने राजनैतिक दलहरू कम्युनिष्ट होइनन् र समाजवादको उच्चारणसम्म गर्न पनि गाह्रो मान्छन्।

जहूँहिटी विचाः गुठिमा नयाँ नेतृत्व

जहूँहिटी विचाः गुठिको २६ गते शनिबार भएको साधारण सभा तथा वनभोज कार्यक्रमबाट कान्छा बाबु महर्जनको अध्यक्षतामा ७ सदस्यीय नयाँ कार्य समिति सर्वसम्मतिबाट चुनिएको छ।

दक्षिणकाली नगरपालिकाको दक्षिणकाली मन्दिर परिसरमा भएको भेलाबाट उपाध्यक्षमा श्रीभक्त महर्जन, सचिवमा दीपक राज महर्जन, कोषाध्यक्षमा केशराम महर्जन र सदस्यहरूमा ओमप्रकाश श्रेष्ठ, सीताराम महर्जन, कृष्ण प्रसाद महर्जन र विश्वअमर महर्जन रहेका छन्।

गुठिका अध्यक्ष परशुराम महर्जनको सभापतित्वमा भएको कार्यक्रममा कोषाध्यक्ष

केशराम महर्जनले आर्थिक आयव्यय विवरण र सीताराम महर्जनले गुठिको गतिविधिबारे प्रष्ट पार्नुभएको थियो।

सभामा गुठियारहरूले विभिन्न सुझाव दिनुभएको थियो। गुठिको भेलाबाट अब यही चैत्र महिनाबाट प्रत्येक गुठियार सदस्यसँग मासिक रु.५०/- उठाउने र सदस्यको परिवारको भवितव्य (स्वर्गारोहण) भएमा अबदेखि नगद १० हजार रुपैयाँ आर्थिक सहयोग प्रदान गर्ने निर्णय गरेको छ।

यसभन्दा अघि रु.३५००/- दिइँदै आइरहेको थियो। स्मरणीय छ, यस गुठिमा हाल ७१ जना स्थानीय घरघनीहरू सदस्य छन्।

विद्युत चुहावतमा लाखौँको बिल

कीर्तिपुर। नेपाल विद्युत प्राधिकरण कीर्तिपुर शाखाले विद्युत चुहावत नियन्त्रण गर्न सक्रिय भएको छ। विद्युत चुहावतको रेड ह्याण्डमा परेका ग्राहकसँग लाखौँको बिल ठप्प्याई लाइन काटेको छ। विद्युत चुहावत अपराधको रूपमा लिने गरिन्छ। चुहावत नियन्त्रण प्राधिकरणमा सुराकीको आधारमा

गरेको आरोप ग्राहकहरूले लगाउने गरेको छ।

“ठूलालाई चैन सानालाई ऐन” जस्तै ठूलो चुहावतलाई नसमाटी सानो सानो चुहावत गर्नेलाई कारवाही भएको पनि गुनासो बढेको छ। नत्र चुहावत नियन्त्रण गर्ने नै हो भने हरेक ग्राहकको घरमा निरीक्षण किन भएन ?

प्राधिकरणले ध्यान देओस्।

चोभार.....

बाटो आदिनाथबाट निस्कने भन्ने भनाई नयाँ गुफा भेटिएसँगै सत्यता भएको अनुमान गर्न सकिन्छ। पर्यटकीय गन्तव्य बोकेको चोभार र गुफाको संरक्षण, व्यवस्थापन गर्न सकेमा पर्यटकको लागि थप हौसला मिल्नेछ।

नयाँ गुफाको वास्तविकताबारे तत्काल अनुसन्धान गर्नु जरुरी छ। गुफाको प्रकृति र प्वाल हेर्दा जलविनायकमा रहेको गुफाको प्रकृतिसँग मेल खाएको स्थानीय बताउँछन्।

वडाराष्ट्र.....

सालको आन्दोलनमा नेमकिपाका कार्यकर्ताहरू फागुन ८ गते नै भक्तपुरमा सहिद भएको उल्लेख गर्दै तीन प्रतिशतको मतसीमा बहुदलवादीहरूलाई स्वीकार नहुने बताउनुभयो।

सांसद सुवालले जाति, भाषा, धर्म र क्षेत्रको अहंकार, वडाराष्ट्र अहंकार हुने र यो फासीवादमा परिणत हुनेतर्फ सरकारको ध्यानाकर्षण गर्दै अल्पसंख्यक धेरै भएको नेपालमा सबै जातिको भाषा र संस्कृतिको उत्थान गर्न दिनुपर्ने आवश्यकता औल्याउनुभयो।

कैलालीका छात्रा राधा चौधरीलाई बोक्सीको आरोपसहित यातना दिनेहरूमाथि कडा कानुनी कारवाही हुनुपर्ने आवश्यकता औल्याउँदै सांसद सुवालले अन्धविश्वास हटाउन नसकेका मन्त्रीहरू नै सो घटनाका दोषी हुने स्पष्ट गर्नुभयो।

प्रधानमन्त्री ओलीको विश्वासको मत प्रस्ताव निर्णयार्थ बैठकमा पेश हुँदा सांसद सुवालले कतै मत दिनुभएन।

सरकारमा गएकाहरूले आश्वासन पूरा नगर्ने र प्रमुख प्रतिपक्षमा बस्ने पार्टी सरकारको राजनीतिक नियुक्ति र बजेट भागवण्डामा लाग्ने हुँदा सत्ता पक्ष र प्रतिपक्ष दुवैलाई सचेत गराउन नेमकिपाले प्रस्तावको पक्ष र विपक्षमा मत नदिएको उपयुक्त नै हो।

प्रम ओलीको पक्षमा २०८ र विपक्षमा नेकाको ६० मत परेको थियो। उपसभामुखको चुनाव चैत २ गते १ बजे गर्ने गरी बैठक स्थगित भयो। राष्ट्रपतिको चुनाव फागुन २९ गते हुनेछ।

चैत्र ३ गते.....

पत्रकारहरूलाई आयोजक समितिका संयोजक वडा नं. १ का वडा अध्यक्ष हर्षमान महर्जनले कार्यक्रमको उद्देश्यबारे प्रष्ट पार्नुभएको थियो। फोहोर व्यवस्थापन र संकलन गर्न वडा संस्थासँग समन्वय गरी गल्लीभित्र पनि फोहोर उठाउने र जथाभावी फोहोर फालेमा सुराकी दिनेलाई जरिवाना बापतको ५ प्रतिशत पुरस्कार दिने वहाँले बताउनुभयो।

कार्यक्रममा नेवाः लहनाका अध्यक्ष राजमान महर्जनले ६८ वटा संघसंस्थालाई आवद्ध गरी आगामी दिनहरूमा प्रत्येक वडाका २ ठाउँ गरी २० दिनसम्म सरसफाई गर्ने बताउनुभयो।

चैत्र ३ गते हुने बृहत सरसफाई अभियान नयाँबजार त्रि.वि. आँखा अस्पतालदेखि देवढोकासम्म विहान ७ बजेदेखि सुरु हुने भएकोले सरसफाई अभियन्ताहरूको सक्रिय सहभागिताको लागि आयोजक समितिले सबैलाई आग्रह गरेको छ।

रानीपोखरीको पुनःनिर्माणमा मुद्दा दर्ता

काठमाडौँ। सम्पदा बचाउ अभियानमा लागेका व्यक्तिहरूको एक समूहले नियम विपरीत रानीपोखरीको पुनःनिर्माण गर्न खोजिएको आरोपसहित फौजदारी मुद्दा दर्ता गरेका छन्।

महानगरीय प्रहरी कार्यालय टेकुमा दर्ता गरिएको नं. ३७१ को उजुरीमा भनिएको छ - ‘कानून विपरीत काम गर्नेहरूमाथि अनुसन्धान गरी कारवाही होस्।’ सरकारी मुद्दासम्बन्धी ऐन, २०४९ को दफा ३ (१) बमोजिम पुरातत्व विभागका सिनियर डिभिजन इन्जिनियर सम्पत घिमिरे, काठमाडौँ महानगरपालिकाको भौतिक पूर्वाधार विकास विभागका निर्देशक

उत्तरकुमार रेग्मी, रानीपोखरी पुनःनिर्माणको जिम्मा पाएका वर्ल्डवाइड कँडेल जेभीका ठेकेदार अर्जुन कँडेललाई विपक्ष बनाएर मुद्दा दर्ता गरिएको हो।

रानीपोखरीको धार्मिक तथा सांस्कृतिक महत्त्वलाई ध्यान नदिएँ जथाभावी पुनःनिर्माण गर्न खोजिएकाले संविधानको धारा ३२ ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी फौजदारी मुद्दा दर्ता गरिएको सम्पदाप्रेमी मोनालिसा महर्जनले बताउनुभयो। वि.सं. २०७२ को



भूकम्पले क्षति पुऱ्याएको भ्रण्डै ४०० वर्ष लामो इतिहास बोकेको

रानीपोखरीको पुनःनिर्माण हाल विवादका कारण स्थगित छ।

कीर्तिपुर नपामा ‘साप’ होइन ‘स्वसे’ गोप्य नियुक्त

कीर्तिपुर। कीर्तिपुर नगरपालिकामा सामाजिक परिचालक (साप) को रूपमा विगतमा क्रियाशील कर्मचारीलाई अब स्वयंसेवकको (स्वसे) रूपमा नियुक्त गरेको छ।

क्रियाशील देशभरका सामाजिक परिचालकलाई पौष १४ गते बसेको स्थानीय विकास मन्त्रालयको राज्यमन्त्री स्तरीय बैठकबाट खारेज गरेपछि देशभरका ४ हजार ६६४ जना श्रमिक कर्मचारी बिचल्ली पारेका थिए।

स्थानीय तहमा कर्मचारीको आवश्यकता हुँदा हुँदै खारेज भएपछि पुनः बहालीको माग राखी काठमाडौँमा नेपाल सामाजिक परिचालक कर्मचारी संघले ३५ दिनसम्म निरन्तर संघर्ष गरेको थियो।

फागुन ६ गते नेपाल सामाजिक परिचालक कर्मचारी संघ र स्थानीय विकास मन्त्रालयका प्रतिनिधिबीच वार्ता भै मन्त्रालयबाट सकारात्मक सहमतिको छलफलपछि फागुन

१९ गतेसम्म आन्दोलनका रूप परिवर्तन गरी सडक आन्दोलन स्थगित गरेको थियो।

आन्दोलनको प्रतिफल स्वरूप देशभरका सबै सामाजिक परिचालक पुनः बहाली हुने सकारात्मक भएको समयमा गत हप्ता कीर्तिपुर नगरपालिकाले १० वडाको लागि १० जना र अन्यको लागि २ जना गरी १२ जना स्वयंसेवक नियुक्त गरेको छ। यसभन्दा अघि १९ वडामा १९ जना परिचालकको लिखित तथा

मौखिक अन्तरवार्ता लिएको थियो। नपाको स्रोत अनुसार ती स्वयंसेवकलाई आन्तरिक स्रोतबाट मासिक ९ हजार पाँच सय तलव दिने भएको छ।

यसभन्दा अघि १० हजार तलव दिएको थियो। (गत अंक ४८ मा सापद्वारा गुहमन्त्रीलाई ज्ञापन शीर्षकमा नेपाल सामाजिक परिचालक कर्मचारी संघद्वारा ज्ञापनपत्र पेश गरेको हुनुपर्नेमा अन्यथा भएकोले सच्याइएको छ - सं)

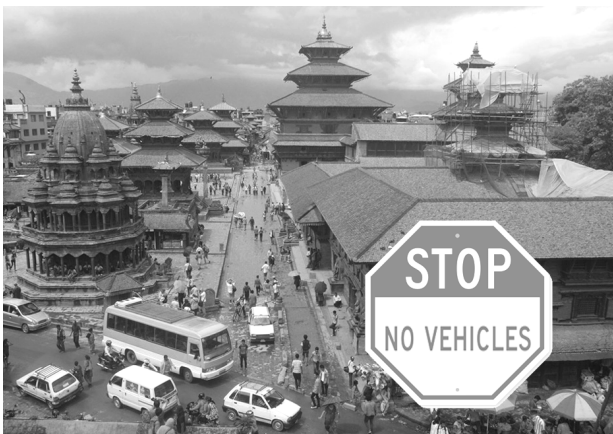
पाटन दरबार क्षेत्रमा सवारी निषेध गर्ने तयारी

ललितपुर । ललितपुरको पाटन दरबार क्षेत्रमा सवारी साधन निषेध गर्ने तयारी भएको छ । ठमेल पशुपतिनाथ र असनपछि पाटन दरबार क्षेत्रलाई सवारीसाधन निषेधित क्षेत्रका रूपमा परिवर्तन गर्न लागिएको हो ।

ललितपुर महानगरपालिकाले यसका लागि पहलकदमी लिएको छ । महानगरपालिकाले महत्वपूर्ण सम्पदा क्षेत्र भएकाले पाटन दरबार क्षेत्रमा सवारीसाधन लैजान नदिने व्यवस्था गर्न छलफल अघि बढाएको प्रशासकीय अधिकृत हरिप्रसाद दाहालले जानकारी दिए ।

यो क्षेत्र पर्यटकीय हिसावले पनि महत्वपूर्ण मानिन्छ । ऐतिहासिक तथा पुरातात्विक महत्वको सम्पदा क्षेत्रमा जाने पर्यटकलाई बढ्दो सवारी चापले समस्या परेकाले स्थानीयसँग छलफल थालिएको ट्राफिक प्रहरी निरीक्षक सिताराम हाँछेथुले जानकारी दिए ।

‘मेयरसाहबले नै यसमा चासो राख्नु भएको छ । हामीले



के गर्न सकिन्छ भनेर हेर्दैछौं,’ हाँछेथुले भने, ‘दरबार क्षेत्र आउने पर्यटकलाई सहज वातावरण बनाइदिन पनि सवारी निषेध गर्न जरुरी देखिएको छ ।’

उनले पर्यटकलाई धुँवा, हर्न र कोलाहलबाट मुक्त गर्न पनि यस्तो तयारी गरिएको बताए । सम्पदाको संरक्षण र सम्बर्द्धनमा पनि यसले सहयोग गर्ने उनको विश्वास छ ।

पाटन, मंगलबजार आसपासका क्षेत्रमा सवारी

आवागमन रोकेर वाकिङ स्ट्रिट बनाउन महानगरपालिकाले पहलकदमी लिएको छ ।

तर, कहिलेबाट, कुन-कुन क्षेत्रमा कस्ता सवारीलाई निषेध गर्ने भन्ने अन्तिम निर्णय भएको छैन । बैशाख १ गतेदेखि पाटनलाई वाकिङ स्ट्रिट बनाउनेबारे छलफल अघि बढेको छ ।

सवारीको व्यवस्थापनका पाटोहरूलाई हेरेर मात्रै यसबारे अन्तिम निर्णय लिइने निरीक्षक हाँछेथुले जानकारी दिए ।

मधुमेह हुन नदिन र भएपछि कस्तो खानपान गर्ने ?

– डा. जया प्रधान



साधारणतया हामीले खाएको खाना शरीरभित्र विभिन्न प्रक्रियाबाट चिनी अर्थात् ग्लुकोजमा परिणत हुन्छ । प्याक्रियाजबाट निस्कने इन्सुलिनले ग्लुकोजलाई कोषहरूमा पुर्‍याउँछ र शक्तिमा परिणत भई शरीरका विभिन्न कार्य सञ्चालनमा मद्दत पुर्‍याउँछ । इन्सुलिन आवश्यक मात्रामा उत्पादन नहुँदा या प्राप्त इन्सुलिनको उपयोग राम्ररी नहुँदा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढ्ने अवस्थालाई मधुमेह भनिन्छ ।

प्याक्रियाजले इन्सुलिन बनाउन नसकेको अवस्थामा सुरुवातै इन्सुलिन लिनुपर्ने हुन्छ । यस प्रकारको मधुमेह विशेषगरी बालबालिकामा हुन्छ ।

बनेको इन्सुलिन शरीरले उपयोग गर्न नसक्दा पनि मधुमेह हुन्छ । साधारणतया ३० वर्ष नाघेका वयस्क व्यक्तिमा यस्तो हुने भए पनि परिवर्तित जीवनशैली, अस्वस्थकर खाना, शारीरिक रूपले निष्क्रिय, मद्यपान, मानसिक तनाव लगायतका कारणले कम उमेरका व्यक्तिमा मधुमेहको समस्या देखिने गरेको पाइन्छ ।

गर्भवती महिलामा पनि गर्भ रहेको ३ देखि ६ महिनामा मधुमेह देखिन सक्छ । तर, बच्चा जन्मेपछि भने मधुमेह ठीक हुन सक्छ । यस्तो समस्याबाट बच्न गर्भवती हुनु अघिदेखि शरीरमा चिनीको मात्रा कम राख्न शरीरको तौल पनि ठीक राख्नुपर्छ ।

कस्तो अवस्थामा मधुमेह हुने सम्भावना हुन्छ ?

१. परिवारका सदस्यमा मधुमेह भएमा,
२. शरीरको तौल बढी भएमा,
३. कम्मरको गोलाई पुरुषको ९० सेमि र महिलाको ८० सेमिभन्दा बढी भएमा,
४. निष्क्रिय जीवनशैली एवं शारीरिक व्यायाममा कमी भएमा,
५. गर्भवती अवस्थामा,
६. रगतमा चिल्लोको मात्रा बढी भएमा,
७. उच्च रक्तचाप भएमा,
८. मानसिक तनाव एवं चिन्ता भएमा, आदि ।

साधारणतया ३० वर्ष नाघेको अवस्थामा मधुमेहको जोखिम बढ्छ । साथै, शरीरको आवश्यकताभन्दा बढी शक्ति अथवा ‘क्यालोरी’ खानाबाट प्राप्त गर्दा पनि मधुमेहको जोखिम रहन्छ । रिस, चिन्ता, डर, तनाव, निद्रामा व्यवधान जस्ता मानसिक तनावका कारण रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढ्न जान्छ र मधुमेह हुन्छ ।

यस्तै, मास्तिष्कघात, हृदयाघात, अन्धोपन, स्नायु तथा मिर्गौला जस्ता स्वास्थ्य समस्याका कारण पनि मधुमेहको समस्या निम्तन्छ ।

बच्ने उपाय

कीर्तिपुर व्याडमिन्टन क्लबको दोस्रो साधारण सभा हुने

कीर्तिपुर । कीर्तिपुर ब्याडमिन्टन क्लबको दोस्रो वार्षिक साधारण सभा २०७५ बैशाख २२ गते शनिबार हुने भएको छ । बैशाख १९ गते बसेको बैठकले सो निर्णय गरेको हो । क्लबका सम्पूर्ण सदस्यको नवीकरण र नयाँ सदस्यता बन्नु हुन क्लबले सबै खेलप्रेमीलाई आग्रह गरेको छ ।

१. रगतमा चिनी/ग्लुकोजको मात्रा ठीक राख्नुपर्छ ।
२. उचाइअनुसार शरीरको तौल ठीक राख्नुपर्छ ।
३. रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ ।
४. कोलेस्टेरोल (चिल्लो पदार्थ) नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ ।

नियमित स्वास्थ्य जाँचले मधुमेहका कारण हुन सक्ने अन्य स्वास्थ्य समस्याबाट बच्न तथा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । मधुमेह भएकाले खाली पेटमा र खाना खाएको २ घन्टापछि रगतको जाँच गर्नुपर्छ । प्रत्येक वर्ष रगतको लिपिड प्रोफाइल, मिर्गौला, कलेजो, थाइराइड, आँखा तथा मुटुको जाँच गर्नुपर्छ । साथै, पिसाबको रुटिन जाँच पनि गर्नुपर्छ ।

नियन्त्रण एवं व्यवस्थापन गर्ने उपाय

खानामा कार्बोहाइड्रेटको बढी प्रयोग, विलासी हुँदै गएको जीवनशैली, कम शारीरिक श्रम गर्ने प्रवृत्तिबाट निम्तिएको मोटापना लगायतका कारण आजकाल मधुमेहको जोखिम बढ्दै गएको हो । मधुमेह नियन्त्रण एवं व्यवस्थापनका लागि नियमित व्यायाम, औषधि सेवन, इन्सुलिनको प्रयोगका साथै खानपान नियन्त्रण गर्नु जरुरी छ । खानपान व्यवस्थापनका लागि निम्न कार्य गर्न सकिन्छ:

१. साग, तरकारी, ताजा फलफूल, दाल, गेडागुडी ठीक परिमाणमा दैनिक भोजनमा समावेश गर्नुपर्छ । सबै प्रकारका पौष्टिक पदार्थ कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चिल्लोपदार्थ, भिटामिन र खनिज पदार्थ ठिक परिणाममा पाइने हिसाबले खाना सन्तुलित हुनुपर्छ ।

२. बोसो तथा छालारहित मासु, माछा, अन्डा, चिल्लोरहित दूध तथा वनस्पति स्रोतबाट प्राप्त दाल गेडागुडी ठिक मात्रामा खानुपर्छ ।
३. तोकिएको क्यालोरी प्राप्त हुने किसिमले भोजनको व्यवस्था हुनुपर्छ ।
४. डाइएटिसियनसँग उचित परामर्श लिई परिवारले खाने खानामा फेरबदल गरी सन्तुलित भोजन खानुपर्छ ।

५. दैनिक नियमित तथा हरेक पटकको छोक नछोडी ठिक समयमा खानुपर्छ, भोकै बस्नु हुँदैन ।
६. दुई खानाको बीचमा ४ देखि ६ घन्टाभन्दा बढी समयको ग्याप भएमा स्वस्थकर पोषिलो खाजा अर्थात् स्न्याक्स ठिक परिमाणमा

खानुपर्छ ।
७. हरेक पटक खानाको परिमाणमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ, बढी खानाले स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्नेहुन्छ ।
८. गुलियो खाद्यपदार्थ, केक, पेस्ट्री, जामजेली, चकलेट, जुस नखानु नै बुद्धिमानी हुन्छ ।

९. खानामा रेसायुक्त खाद्यपदार्थ समावेश गर्नुपर्छ ।

१०. सफा-शुद्ध पानी प्रसस्त पिउनुपर्छ ।

११. खानेकुरा बफ्याउने, उसिन्ने, कम तेल प्रयोग गरी पकाउने विधिहरू प्राथमिकता दिनुपर्छ । घिउ-तेलमा फ्राइ गरेको खाद्यपदार्थको उपभोग नगर्दा बेस हुन्छ ।

१२. दूध तथा दही क्याल्सियम तथा प्रोटीनको राम्रो स्रोत भएकाले दैनिक भोजनमा समावेश गर्नुपर्छ । तर चिल्लोरहित वा कम चिल्लो (१ प्रतिशत वा २ प्रतिशत भएको) दूध प्रयोग गर्दा उपयुक्त हुन्छ ।
१३. रेस्टुरेन्ट, होटलमा खाँदा कम चिल्लो भएको खाद्य परिकार छनोटका साथै परिमाणमा पनि ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ ।

१४. औषधि तथा इन्सुलिन लिइरहेको अवस्थामा चिकित्सकको सिफारिसअनुसार खानाको तालिका मिलाउनुपर्छ ।

१५. नुनको प्रयोगमा पनि सावधानी अपनाउनुपर्छ । यसका साथै धूमपान नगर्ने र मद्यपानमा पनि सतर्कता अपनाउनुपर्छ ।

– स्वास्थ्य खबर

ललितपुरमा ललित अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार मेला

ललितपुर । ललितपुर उद्योग वाणिज्य महासंघको ५० औं स्थापना (स्वर्ण) जयन्तीको अवसरमा पाटन दरवार क्षेत्रस्थित भण्डारखाल वगैचामा पाँच दिने ललित अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार मेला बुधबारबाट सुरु भएको छ ।

मेलाको उद्घाटन प्रदेश नं. ३ का मुख्यमन्त्री दोरमणी पौडेलले पानसमा दीप प्रज्ज्वलन गरी गरेका हुन् । त्यसक्रममा मन्त्री पौडेलले काठमाडौं उपत्यकालाई

(प्रदेश नं. ३ को) सांस्कृतिक, वैभव र सम्पदाको धरोहरको रूपमा लिइएको बताउनुभयो ।

वहाँले प्रदेश नं. ३ को आर्थिक विकास गर्न लगानी मैत्री वातावरण, औद्योगिक विकास र निर्यात बढाउने नीति लागू गर्ने बताउनुभयो ।

महासंघका अध्यक्ष कृष्णलाल महर्जनले प्रदेश नं. ३ बाट राष्ट्रकै समग्र आर्थिक सामाजिक समृद्धिको अगुवाईमा

सक्ने बताउँदै राजस्व संकलनको लागि बढीभन्दा बढी स्रोत परिचालन गर्न क्रियाशील हुनुपर्ने बताउनुभयो ।

कार्यक्रममा महासचिव मनोज बहादुर न्याछ्यो, वरिष्ठ उपाध्यक्ष भरतलाल जोशीले पनि बोल्नुभएको थियो ।

मेलामा बंगलादेश, पाकिस्तान र भारतका २२ र स्वदेशी ५८ गरी ८० वटा स्टलहरू रहेका छन् ।

उपराष्ट्रपतिको निर्वाचन चैत ८ गते

काठमाडौं । उपराष्ट्रपतिको निर्वाचन चैत ९ गते हुने भएको छ । राष्ट्रपति निर्वाचन सकिएलगत्तै निर्वाचन आयोगले बुधबार उपराष्ट्रपति निर्वाचनको मिति तय गरेको हो ।

उम्मेदवारी दर्ताको समय ३ गतेलाई तोकिएको छ । भोलि चैत १ गते मतदाता नामावली

प्रकाशन गरिनेछ । ३ गते उम्मेदवारी दर्ता तथा ४ गते उम्मेदवारको अन्तिम नामावली प्रकाशन गर्ने कार्यक्रम छ ।

चैत ९ गते शुक्रबार विहान १० वजेदेखि अपरान्ह ३ बजेसम्म अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्र नयाँ बानेश्वरमा मतदान हुनेछ ।

संविधानअनुसार राष्ट्रपति र उपराष्ट्रपति फरक लिङ्ग वा समुदायको हुनुपर्छ । राष्ट्रपतिमा खस आर्य समुदायका महिला विद्यादेवी भण्डारी निर्वाचित भएकाले उपराष्ट्रपति त्यस बाहेकका लिङ्ग वा समुदायको व्यक्ति मात्र उपराष्ट्रपतिको उम्मेदवार बन्न पाउनेछन् ।



भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली





स्व. मचामाई महर्जन

जन्मः
वि.सं. २००९/०८/१८ गते

स्वर्गारोहणः
वि.सं. २०७४/११/२१ गते

यस क्रीनगर ग्रुपका सदस्य श्री सुरेश महर्जनका पुजनीय पिता **श्री मचामाई महर्जन** को फागुन २१ गते ६५ वर्षको उमेरमा असामयिक निधन भएकोमा दुःख व्यक्त गर्दै

आज १२ औं दिनको पुन्यतिथिमा हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं ।

साथै यस दुःखद घडिमा शोकसन्तप्त परिवारजनमा धैर्यधारण गर्न सकोस् भनी हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं ।

क्रीनगर ग्रुप, कीर्तिपुर

ग्यारेन्टी उपचार

नशा च्यापिएको घुँडाको दुखाई

आश्चर्यजनक रूपमा ग्यारेन्टी निको पार्ने

♦ जाँड-रक्सीको कुल ग्यारेन्टी छुटाउने

♦ मुखै नबारीकन सुगर कन्ट्रोल गर्न

♦ महिला/पुरुषको यौन पावर बढाउन

♦ पेटको दाग अनुहारको चाँयापोतो हटाउन

♦ भूँडी घटाउन/शरीरको तौल बढाउन

♦ स्तन घटाउन, बढाउन/टाईट पार्न

फिटनेस प्वाइन्ट ट्रेडिङ्ग

दुरसंचारको गेटसंगै

फोन नं. ४३३६७०१

९८०३५०२२५९, ९८४९९८१९७६

Free Home Delivery

Not For Medicinal Use